POLIROM

Dr. Benjamin Hardy

SCHIMBĂ-ȚI PERSONALITATEA CA SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA

Cum să renunțăm la convingerile negative, pentru un viitor mai bun

Dr. Benjamin Hardy

SCHIMBĂ-ȚI PERSONALITATEA CA SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA

Cum să renunțăm la convingerile negative, pentru un viitor mai bun

Traducere de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2021

DR. BENJAMIN HARDY este specializat în psihologia organizațională, autorul unui blog citit lunar de milioane de oameni. Au scris despre el, printre alte publicații, Harvard Business Review, The New York Times, Forbes și Fortune. Semnează articole pentru Inc. și Psychology. De același autor: Willpower Doesn't Work (2018), Who Not How: The Formula to Achieve Bigger Goals Through Accelerating Teamwork (coautor, 2020), The Gap and the Gain (coautor, în curs de apariție).

Lui Lauren.
Îți mulțumesc fiindcă ai crezut în mine atunci cînd acest lucru era total absurd – și continui să crezi în mine.
Și acum e la fel de absurd.
Te voi iubi întotdeauna.
Fie ca viitorul nostru să fie întotdeauna mai luminos decît trecutul.

O pictură nu este niciodată gata, ci doar se oprește în locuri interesante.[1]

Paul Gardner

Introducere

Un test de personalitate aproape că mi-a distrus viața

Soția mea – femeia pe care o iubesc mai mult decît orice pe lume și cu care am cinci copii minunați – a fost cît pe ce să nu se mărite cu mine… *din cauza unui test de personalitate.*

Pe vremea studenției mele, era foarte la modă un test de personalitate numit „Codul culorilor”, care clasifica oamenii în patru categorii. Roșiii sînt oameni de acțiune, mînați de ambiție și egocentrism. Albaștrii tind să-și asculte inima și sînt orientați pe relații. Albii sînt introspectivi și au deseori o atitudine pasivă. Galbenii vor să se distreze și sînt sufletul petrecerii[1].

Lauren era Roșie. Așadar, cînd părinții ei au descoperit că eu sînt Alb, au devenit foarte neliniștiți. Lauren fusese căsătorită cu un tip abuziv și egoist, care era tot Roșu. Părinții ei s-au gîndit că, avînd în vedere interesul pe care-l manifesta Lauren față de mine, de data asta era tentată să exagereze în direcția opusă, drept compensație. Sau poate că era peste măsură de precaută, pentru a evita traumele din căsătoria anterioară.

Precum multe alte persoane care au încredere în testele de personalitate, părinții lui Lauren erau de părere că acest test al

culorilor avea un sîmbure de adevăr. Vedeau oamenii prin prisma testului, încadrîndu-i într-una din cele patru categorii.

„Dacă tipul ăsta este Alb, iar ea este Roșie, îl va ține sub papuc", își spuneau ei, sincer îngrijorați. „Lauren are nevoie de un bărbat adevărat, nu de un Alb."

Lauren își punea aceeași problemă. Oare un Alb și o Roșie se puteau înțelege? Cei din categoria Alb rareori sînt promovați la locul de muncă. Sînt persoane influențabile. Visează, dar nu-și urmăresc cu perseverență obiectivele pe termen lung.

Din fericire pentru mine, Lauren mi-a dat o șansă. Odată ce m-a cunoscut mai bine și am petrecut un timp împreună, într-o relație extraordinară, și-a asumat riscul de a se căsători cu mine, în pofida propriilor prejudecăți cu privire la Albi și a grijilor pe care și le făceau la început părinții ei.

Acum, cînd avem o căsnicie fericită, cinci copii și, împreună, 14 ani de studii psihologice, Lauren și cu mine ne amuzăm cînd ne amintim de povestea asta. Dar rămîne valabil faptul că *un test de personalitate aproape că ne-a distrus relația.*

Nu sînt singurul care a fost diagnosticat greșit sau limitat în mod nedrept de un test de personalitate. Se prea poate ca și tu să fi căzut victimă acestei epidemii. „Codul culorilor" este doar una dintre nenumăratele metode de clasificare a „personalității" atît de populare în cultura modernă. Printre principalii vinovați se numără Indicatorul Tipologic Myers-Briggs, evaluarea DISC, testul de personalitate Winslow, NEO, HEXACO, Birkman, eneagrama, testul petelor de cerneală și multe altele.

Lista poate continua la nesfîrșit. Și nu se va opri. Din cîte se pare, zilnic apar sute de noi teste.

Obsesia „personalității" este ceva atît de ridicol, încît în 2019 Facebook a trebuit să interzică testele de personalitate și alte

aplicații cu o „utilitate minimă”[2]. Asta după ce peste 87 de milioane de oameni își puseseră la dispoziție informațiile personale în schimbul răspunsurilor la un chestionar despre personalitate.

Da, testele de personalitate pot fi interesante și amuzante. Însă ele – și conceptul de „personalitate” în general – au și un aspect sumbru, care limitează și, în unele cazuri, *distruge* viața a nenumărați oameni.

Perspectiva majorității este că personalitatea constituie eul nostru real și autentic. Personalitatea este „înnăscută” și, în cea mai mare parte, *imuabilă*. Prin urmare, rolul nostru ca ființe umane este să adunăm suficiente informații și experiență – să găsim testul de personalitate potrivit – pentru a ne „descoperi” în mod adecvat personalitatea „ascunsă”.

Odată ce am făcut această descoperire extraordinară, putem să ne construim întreaga viață în jurul personalității noastre. E posibil ca această viață să nu fie cea pe care ne-am fi ales-o, dar este viața care ne-a fost menită. Este ceea ce ne-a fost sortit. A merge pe un alt drum ar însemna să ne amăgim singuri și nu ne-ar aduce decît suferință și nenorocire.

La baza tuturor acestor convingeri se află ideea că *personalitatea noastră este înnăscută și n-o putem schimba.*

În realitate, practic fiecare dintre noi vrea să-și schimbe personalitatea. O serie de studii recente de la Universitatea Illinois demonstrează acest lucru. Peste 90% dintre oameni afirmă că sînt nemulțumiți de cel puțin un aspect al personalității lor, pe care speră să-l schimbe în bine[3].

Dar, în pofida dorinței noastre de a ne schimba, sîntem făcuți să credem că acest lucru nu e posibil. Multe școli populare de psihologie susțin că personalitatea este înnăscută, fixă, imuabilă.

Motivul pentru care personalitatea este văzută ca fiind fixă este că, în general, psihologii pun foarte mult accent pe trecut, considerîndu-l extrem de important. Un principiu fundamental al multor teorii despre personalitate este că *trecutul constituie principalul predictor al viitorului*. Acesta are la bază ideea populară de „determinism cauzal", conform căreia tot ce se întîmplă sau există este determinat de condiții sau evenimente anterioare[4]. Din această perspectivă, noi sîntem *determinați* de evenimentele anterioare, precum niște piese de domino dintr-un șir care se prăbușește.

Cuvîntul „determinați" are aici o tentă extremă: nu „influențați" sau „ghidați", ci „cauzați". Dacă sîntem „determinați" de trecut înseamnă că nu avem de ales și nici posibilitatea de a decide cine sîntem și ce putem face. Sîntem obligați să acceptăm personalitatea care ni s-a dat. Cine sîntem în prezent nu este decît o piesă de domino răsturnată de experiențele noastre din trecut. Nu putem schimba trecutul. Tot ce putem face este să *descoperim* și să înțelegem mai bine cine sîntem *cu adevărat* și de ce.

Acesta este motivul pentru care oamenii caută să se „descopere" sau să se „găsească" pe ei înșiși. Vor să afle cine sînt „ei". Pentru cei mai mulți dintre noi, ideea că ne putem imagina și crea pe noi înșine și personalitatea noastră este aproape ridicolă, asemenea gîndirii magice.

Chiar așa să fie? E adevărat că avem o personalitate fixă, pe care nu o putem schimba?

Nu, nu-i adevărat. Și există o mulțime de dovezi în acest sens, mai ales informații de ultimă oră[5].

Dacă ai încercat să faci schimbări importante în viața ta, dar te simți blocat sau descurajat, această carte este pentru tine. Ea pornește de la ideea că „personalitatea" *nu contează*. Mai mult

decît atît, personalitatea *nu* este cel mai important aspect pentru ceea ce sîntem. Personalitatea este ceva *superficial* și tranzitoriu, un produs secundar a ceva mult mai profund.

Aspectul fundamental al naturii noastre umane este capacitatea de a face alegeri și de a le pune în practică, sau ceea ce Viktor Frankl a numit libertatea umană supremă, aceea de „a ne alege propria cale”[6]. Alegerea propriei căi are cel puțin două semnificații esențiale: a lua decizii cu privire la ce vrem să se întîmple și a alege cum să răspundem la ce se întîmplă. Faptul că ne alegem propriul drum în viață este ceea ce ne face oameni, iar cu cît sîntem mai capabili să luăm singuri decizii, cu atît avem mai mult control asupra propriei vieți și a rezultatelor pe care le obținem.

A lua decizii și „a ne alege propria cale” nu e neapărat ușor. Există factori restrictivi care ne limitează și ne influențează considerabil capacitatea de a face alegeri. Principalii factori care au un impact asupra capacității noastre de alegere sînt mediul social și mediul cultural, precum și nivelul nostru de dezvoltare emoțională. Cu cît devenim mai evoluați pe plan emoțional, cu atît sîntem definiți în mai mică măsură de trecutul nostru și mai puțin constrînși de împrejurări[7].

În loc să fim rigizi, vom deveni *flexibili*. În loc să evităm sau să ne suprimăm emoțiile, le vom accepta și ne vom transforma prin intermediul lor.

Vom avea curajul de a trăi viața pe care ne-o dorim *cu adevărat*, oricît de „imposibil” sau de dificil ni s-ar părea acest lucru în prezent, nouă sau celor din jur. Vom înfrunta toate emoțiile, lecțiile sau dificultățile care ni se ivesc în cale. Cu ajutorul lecțiilor și al experiențelor trăite, ne vom transforma ca persoane. Împrejurările se vor schimba la rîndul lor.

Din acest moment, poți lăsa deoparte toate testele stupide și „tipurile” de personalitate. Poți decide cine ai de gînd să fii și să devii.

Cine devii este o alegere pe care *doar tu* o poți face. Albus Dumbledore, înțeleptul vrăjitor din cărțile despre Harry Potter scrise de J.K. Rowling, știa prea bine acest lucru. Cînd Harry Potter încerca să înțeleagă de ce i-a sugerat Jobenul Magic să se alăture Casei Viperinilor, Dumbledore i-a explicat: „Deciziile noastre, Harry, arată cine sîntem cu adevărat, mult mai mult decît însușirile noastre”[8].

Harry Potter nu s-a „născut” să fie un Cercetaș. Nu avea din naștere personalitatea unui Cercetaș. A ales să fie unul dintre ei, iar această alegere, precum și experiențele care au urmat i-au modelat personalitatea.

Deși Dumbledore este un personaj fictiv, lecția pe care ne-o oferă este esențială pentru a înțelege ce este personalitatea. Devii cine alegi să fii. Dar puțini sînt cei care *își asumă pe deplin alegerea* cu privire la cine sînt și cine vor deveni. Am fost făcuți să credem că nu avem de ales. Ce-i drept, e înfricoșător să-ți asumi responsabilitatea și libertatea de a-ți alege propria cale.

Această frică și riscul pe care-l implică o alegere asumată reprezintă motivul pentru care multe persoane preferă ca soarta, la fel ca Jobenul Magic, să decidă pentru ele, să aleagă care va fi destinul lor. De aceea oamenii își pun deciziile, potențialul și identitatea pe seama unor forțe exterioare. Pe plan emoțional, e mult mai ușor să te închizi într-o cutiuță – „Mda, nu e confortabil, probabil că nu e pentru mine” –, chiar dacă asta îți limitează libertatea, viziunea și creativitatea.

Creativitatea e o treabă riscantă. Implică vulnerabilitate și curaj, iar probabilitatea de a face greșeli și de a eșua este foarte mare.

Creativitatea și curajul nu ne oferă nici un fel de garanții. În plus, creativitatea poate fi imprevizibilă și ne duce în locuri unde nu ne așteptam să ajungem. Așadar, nu e de mirare că majoritatea oamenilor se consideră tot mai puțin creativi odată cu vîrsta; își doresc să trăiască într-o lume stabilă și previzibilă. De asemenea, nu e surprinzător că preferăm să ni se spună ce putem (și *ce nu putem*) face în loc să înfruntăm riscul de *a ne crea pe noi înșine* și propriile experiențe.

Cînd decizi cine vei fi și cum vei trăi, poți avea tot ce îți dorești cu adevărat. Poți deveni o excepție. Poți avea experiențe care îi vor șoca nu doar pe alții, ci și pe tine. „Chiar mi se întîmplă mie așa ceva?" va deveni ceva obișnuit.

Da, chiar ți se întîmplă așa ceva. Incredibil, nu?

Mergi înainte, cu un scop și îndrăzneală. Nu te mai limitezi în funcție de ceea ce a fost. Capeți din ce în ce mai multă încredere în capacitatea ta de a vizualiza un lucru în minte și de a observa apoi cum devine realitate. Vezi cum începi să fii înconjurat de alte persoane care trăiesc prin propria creație și concepție, nu în mod pasiv și implicit.

Nu trebuie să îți pui limite în funcție de ceea ce spun ceilalți că poți avea sau dobîndi. Dacă vrei să fii mai încrezător și mai creativ sau mai extrovertit și mai organizat, poți deveni astfel. Dacă ești timid, dar vrei să devii un lider puternic și îndrăzneț, o sursă de inspirație pentru alții, acest lucru este de asemenea posibil.

O prietenă, Stacy Salmon, mi-a povestit cum a aflat acest adevăr în timpul unei ore de la școala de duminică, pe cînd avea 13 ani. În copilărie, Stacy fusese timidă și stîngace. În ziua aceea, profesorul le-a explicat copiilor că toți puteau deveni cei care voiau să fie. Își puteau dezvolta calități pe care le admirau la alții.

Stacy a înțeles ideea, iar începînd din acel moment *a încetat să mai aibă un comportament timid în preajma altora*. A încetat să se mai ascundă după părinții ei în situații sociale. A încetat să mai caște cu stîngăcie pentru a distrage atenția atunci cînd cineva îi punea o întrebare. Iar în cei peste 20 de ani care au trecut de la acea experiență, a căutat constant să-și formeze noi abilități, să învețe de la alții și să se dezvolte ca persoană. Acum, la 30 și ceva de ani, Stacy face în continuare eforturi pentru a evolua și a învăța, pentru a-și dezvolta calități și trăsături pe care le dorește sau pe care le admiră la alții. Nu mai este fata sfioasă de pe vremuri. E încrezătoare și hotărîtă.

Acesta este adevărul despre personalitate. Ea nu este ceva cu care ne naștem, ci un lucru pe care-l exersăm. Se poate schimba și chiar se schimbă. Putem și chiar trebuie să o alegem și să o modelăm. Unul dintre principalele obiective ale vieții noastre este să ne alegem propria cale. Însă deseori oamenii se tem să facă alegeri, întrucît alegerile au consecințe. Drept urmare, evită să ia decizii, nu-și aleg propriul drum în viață și își limitează capacitatea de a crește, a învăța și a se schimba.

Oricine a realizat ceva important în viață a trebuit să se transforme din cel care a fost în cel care a devenit. A trebuit să-și imagineze ceva nou și să se convingă pe sine însuși că acel lucru era posibil. A trebuit să acționeze cu curaj, mai presus de personalitatea și împrejurările care i-au fost date, pentru a-și atinge scopul și a deveni cel care își dorea să fie.

Din exterior, o persoană foarte influentă sau care se bucură de foarte mult succes poate fi percepută drept „diferită” sau „specială”[9]. Dar dacă o întrebi cum a procedat, îți va spune că e doar o persoană obișnuită și că viața pe care și-a creat-o este rezultatul propriei alegeri.

Pentru a deveni alt om, ai nevoie de un alt scop – de un țel care merită urmărit. Scopul tău este motivul pentru care îți dezvolți noi trăsături și abilități și pentru care alegi experiențe ce te transformă. În lipsa unui țel semnificativ, încercarea de a te schimba este lipsită de sens, necesită un efort imens de voință și, în ultimă instanță, conduce la eșec.

Trecutul nu este un prolog

Singurul lucru „special” cu privire la cei care își transformă viața și pe ei înșiși este viziunea lor asupra viitorului. Acești oameni refuză să se lase definiți de trecut. Văd ceva diferit, mai semnificativ, și alimentează în permanență această viziune. Zi de zi, își păstrează credința și speranța, făcînd pași îndrăzneți în direcția dorită, însoțiți de numeroase eșecuri și multă suferință. Cu fiecare pas, încrederea lor crește, iar identitatea lor devine mai flexibilă și mai puțin limitată de ceea ce a fost.

Poți fi naratorul propriei povești. Nu trebuie să te lași definit de trecut. N-are nici o importanță cine ai fost sau ce rezultate ai obținut mai demult.

„Trecutul e-un prolog” este o replică din *Furtuna* de William Shakespeare, rostită de Antonio, un personaj manipulator, însetat de putere, care susține că tot ce s-a întîmplat anterior – „trecutul” – i-a determinat pe el și pe Sebastian să facă ce aveau de gînd, adică să ucidă[10]. În aparență, nu avuseseră de ales. Erau doar niște piese de domino, nu agenți.

Oamenii folosesc trecutul ca pe o scuză pentru a rămîne blocați în obiceiurile și atitudinile care îi împiedică să progreseze. În plus, precum Sebastian, ei cred adesea că evenimentele trecute reprezintă cauza pentru care au făcut sau fac anumite greșeli. A da vina pe trecut înseamnă a-ți declina responsabilitatea. Înseamnă că nu ești responsabil și că îți este greu să-ți faci propriile alegeri.

Dar, după cum vei descoperi adesea în această carte, trecutul *nu* este un prolog. Trecutul tău nu reprezintă caracteristica

definitorie a ceea ce ești. Nu ești „determinat” de trecutul tău.

Îți poți schimba personalitatea.

Identitatea și povestea interioară ale oamenilor care obțin cele mai mari succese se bazează pe viitorul, și *nu pe trecutul lor*. De pildă, Elon Musk spune adesea că vrea să-și trăiască sfîrșitul vieții pe Marte[11]. Deocamdată, oamenii nu pot călători pe Marte. Dar a muri pe Marte este povestea pe care o spune Musk despre viitorul său. Acesta este scopul care îi modelează identitatea, acțiunile și deciziile.

Indiferent ce crezi despre el, Elon Musk se focalizează asupra *destinației* sale ca persoană și trăiește în viitor, nu în trecut. Atenția, energia și povestea lui sînt definite de viitorul pe care îl creează. Nu-l vei auzi vorbind despre „perioada PayPal”. Nu se arată limitat de ceea ce a făcut anterior sau de eșecurile pe care le-a suferit. Nici măcar nu aduce vorba despre trecutul lui, decît dacă i se cere explicit acest lucru.

Așa trăiesc oamenii de succes: *devin cine vor să fie orientîndu-și viața astfel încît să-și atingă obiectivele, nu repetînd trecutul; acționînd cu îndrăzneală precum persoana care vor fi, nu perpetuînd-o pe cea care au fost.*

Această carte îți va arăta cum să devii cine vrei să fii, indiferent de cine ai fost. Te va învăța tot ce trebuie să știi despre motivele pentru care oamenii se blochează în tipare nesănătoase și îți va oferi strategii practice, fundamentate științific, pentru a alege în mod proactiv ceea ce dorești și a-ți transforma visurile în realitate.

În *Zen și arta reparării motocicletei*, Robert M. Pirsig a scris: „Oțelul poate lua orice formă dorești dacă ești îndeajuns de priceput sau orice formă *în afară* de cea pe care o dorești dacă nu ești”[12].

În cartea de față, vei învăța cum anume este modelată personalitatea și în ce fel poți – și trebuie – să o modelezi. Vei învăța să fii arhitectul și făurarul propriei personalități, pentru a te transforma în cel care decizi să fii. Mai exact, cartea te va ajuta:

- Să descoperi miturile despre personalitate care îți limitează potențialul.
- Să decizi ce fel de viață vrei să ai, oricît ar fi de diferită de trecutul sau de prezentul tău.
- Să dobîndești flexibilitatea emoțională necesară pentru a nu te mai lăsa definit de trecut.
- Să privești traumele dintr-o nouă perspectivă și să trăiești ca și cum tot ce s-ar întîmpla n-ar fi o problemă, ci o ocazie de a progresa.
- Să ai suficientă încredere în tine pentru a-ți defini scopul vieții.
- Să-ți creezi o rețea de „martori empatici" care să te încurajeze în mod activ să înfrunți suișurile și coborîșurile vieții.
- Să lucrezi cu subconștientul tău pentru a depăși dependențele și tiparele care te limitează.
- Să reamenajezi mediul în care trăiești astfel încît să te stimuleze în drumul tău către viitor în loc să te mențină blocat în trecut.

Pe scurt, această carte îți oferă informațiile științifice și strategiile necesare pentru a nu mai rămîne niciodată blocat într-o identitate sau un tipar. Vei învăța cea mai directă, mai simplă și mai eficientă metodă de a progresa și a te schimba. Este un proces demonstrat științific, pe care-l poți stăpîni și aplica pentru a depăși blocajele și a nu te mai lăsa definit de trecut.

Vreau să fac o precizare: pentru a alege și a crea un viitor mai bun nu e suficient să visezi. Trebuie să înfrunți adevăruri incomode pe care le-ai tot evitat și să preiei controlul asupra propriei vieți.

Ceea ce te împiedică să îți transformi visurile în realitate sînt traumele ascunse care te țin blocat în trecut, subminîndu-ți încrederea și imaginația. Firește, traumele pot fi rezultatul unor evenimente majore, care ne schimbă viața. Însă cel mai adesea ele apar în urma unor incidente minore și a unor conversații care ne limitează percepția asupra a ceea ce sîntem și ce putem face, dînd naștere unei mentalități rigide.

Este un lucru care nu poate fi ignorat și de care trebuie să ne ocupăm.

În plus, mediul nostru social ne susține identitatea și tiparele actuale sau bazate pe trecut, în loc să ne stimuleze să evoluăm și să devenim mai mult decît ce am fost.

Această carte te va provoca să îți asumi responsabilitatea pentru propria viață. Ce-i drept, e simplu și comod să ne construim viața în funcție de niște teste de personalitate sau de alte măsuri exterioare. Desigur, în copilărie e bine să avem parte de îndrumare și sfaturi, dar pentru a ne maturiza este esențial să luăm propriile decizii, să ne definim un scop semnificativ și să progresăm – precum și să-i ajutăm pe alții să progreseze – cu ajutorul acestuia.

Dacă iei în serios vîlva creată în jurul personalității, deja ți-ai subminat capacitatea de a alege. Ți-ai cedat responsabilitatea pentru trecutul și viitorul tău unor forțe exterioare. În loc să cauți schimbarea, ți-ai limitat posibilitățile de a face schimbări. În loc să te concentrezi pe ce poți face pentru a avea o viață mai bună, încerci doar să descoperi sau să înțelegi de ce ești limitat sau incapabil să faci ceea ce dorești. În loc să devii mai bun, pur și simplu te accepți „așa cum ești”.

În sufletul tău, știi că asta e absurd. Vrei mai mult de la viață. Vrei să crezi că poți face schimbări în viața ta – și chiar unele

radicale. Poate ți-ai pierdut speranța că acest lucru ar fi posibil pentru tine.

Dar dacă vrei într-adevăr o schimbare majoră în viața ta, această carte te va învăța cum să procedezi.

De ce l-ai asculta pe doctorul Benjamin Hardy?

Faptul că, potrivit testului „Codul culorilor”, eram un „Alb” n-a fost singurul dezavantaj pe vremea cînd încercam să creez o relație cu viitoarea mea soție. Întîmplător, cea mai bună prietenă a ei s-a măritat cu un tip care mi-a fost coleg de liceu. Acesta a sfătuit-o insistent să nu aibă de-a face cu mine. Și din motive bine întemeiate.

Nici eu n-aș fi recomandat nimănui să se căsătorească sau să aibă o relație cu persoana care fusesem în liceu. Dar cînd am cunoscut-o pe Lauren nu mai eram nici pe departe aceeași persoană. De fapt, parcă nici nu mai trăiam în același univers.

În liceu, eram un tînăr extrem de confuz și traumatizat. Părinții mei au divorțat cînd aveam 11 ani, iar suferința cauzată de divorț l-a împins pe tatăl meu spre o puternică dependență de droguri. În decurs de cîțiva ani, casa lui s-a transformat într-un loc bizar și întunecat, plin de dependenți de droguri. Frații mei mai mici și cu mine am locuit cu tata pînă cînd mediul acela a devenit mult prea instabil și nesănătos. În primul an de liceu, ne-am mutat la mama, care ne iubea enorm, dar muncea din greu pentru a ține pe picioare o firmă împreună cu sora ei și pentru a-i sprijini pe alți membri ai familiei.

Eu eram cel mai mare dintre cei trei băieți, iar viețile noastre au devenit extrem de haotice și nesigure. Aveam impresia că mă aflu pe nisipuri mișcătoare, fără să mă pot baza pe nimic din jurul meu. În mod firesc, am început să-mi petrec timpul cu alți puști traumatizați, care trăiau în confuzie. Deși nu eram răi, deseori îi hărțuiam și îi tachinam pe alții. Intram în tot felul de încurcături, din fericire fără urmări grave. Ceea ce ne lipsea în primul rînd erau stabilitatea și o bază. Jucam toată ziua jocuri video online, ne dădeam cu skateboardul sau snowboardul și nu făceam nimic productiv.

Am absolvit liceul cu chiu, cu vai și am chiulit de atîtea ori, încît am fost nevoit să plantez un copac pe terenul școlii și să fac muncă în folosul comunității pentru a compensa absențele. În anul următor, am locuit la vărul meu și am dormit pe o canapea, fără să fac nimic. N-aveam un loc de muncă și renunțasem la facultatea de stat după două săptămîni. Era prea mult pentru mine. N-aveam o etică a muncii, o viziune în ce privește viitorul, n-aveam încrederea sau capacitatea de a înțelege ce scria în manuale. Jucam *World of Warcraft* ca să evadez din lumea reală.

Cînd aveam vreo 20 de ani, am decis să plec din orașul natal și să mă implic într-o misiune a Bisericii. Mă săturasem de viața mea și voiam să o iau de la început. Această experiență de doi ani m-a schimbat complet. Am devenit o cu totul altă persoană, capabilă și cu o viziune clară asupra viitorului său.

Această misiune a fost prima ocazie din viața mea cînd m-am simțit liber să fiu cine voiam să fiu. Nu eram constrîns de trecutul meu sau de mediul în care trăiam. Aveam un singur țel, ceea ce mi-a permis să-mi făuresc o nouă identitate, cu un nou comportament și o nouă energie. În prima zi, mi-am luat

angajamentul să fiu cel mai bun misionar posibil – să fiu un exemplu și un lider. Era ocazia ideală de a mă reinventa.

Și chiar asta am făcut.

Am învățat să-mi procesez și să-mi transform traumele. În acest scop, am citit peste o sută de cărți, am completat stive de jurnale, am purtat discuții deschise despre trecutul meu dureros cu prieteni dragi și lideri care m-au încurajat și, mai ales, i-am servit și i-am ajutat pe alții să aibă o viață mai bună. Timp de doi ani, i-am ajutat pe oameni să-și rezolve problemele; am văzut și am trăit lucruri care mi-au schimbat complet viziunea asupra lumii și a vieții în general. Am înțeles că viața e scurtă și că mulți dintre noi sînt foarte departe de realitățile acestei lumi.

Asta m-a ajutat să mă trezesc.

Cînd m-am întors acasă, știam cît de mult m-am schimbat și, în același timp, simțeam că prietenii și familia mea n-ar fi putut înțelege această schimbare. Am decis să merg la o altă facultate decît prietenii mei din liceu, unde nu era nimeni care să-mi știe povestea și să mă țină blocat în percepțiile sale despre fosta mea persoană.

Am terminat facultatea în trei ani, m-am căsătorit cu fata visurilor mele și am fost acceptat la un doctorat de top în psihologie organizațională. Mi-am început studiile doctorale în toamna anului 2014, iar în primul an am cîștigat 13.000 de dolari ca asistent administrativ.

În ianuarie 2015, Lauren și cu mine am luat în plasament trei copii – pe Kaleb, Jordan și Logan. Cam tot atunci, am început să țin un blog în care îmi expuneam ideile despre psihologie și schimbarea personală. Munca mea a luat avînt imediat, articolele semnate de mine ajungînd la milioane de oameni în primele cîteva luni. În următorii trei ani, din 2015 pînă în 2018, am fost principalul

autor din lumea medium.com, una dintre cele mai mari platforme online la acea vreme.

În februarie 2018, după ani întregi în care ne-am luptat la tribunal cu sistemul de plasament, am reușit să-i adoptăm pe cei trei copii. La mai puțin de o lună după adopție, Lauren a rămas însărcinată cu gemeni, care s-au născut în luna decembrie a aceluiași an. Într-un singur an calendaristic, am devenit oficial părinții a cinci copii. A fost curată nebunie. Dar aceasta este viața pe care am ales-o și pe care o alegem în continuare. Viziunea noastră și țelul nostru comun au pus bazele unei creșteri extrem de abrupte, deloc ușoare, dar incredibil de semnificative și de profunde.

La începutul anului 2019, mi-am terminat doctoratul, iar articolele mele online continuă să fie citite de milioane de oameni în fiecare lună. De la un vagabond care dormea pe canapeaua altcuiva am ajuns proprietarul unei afaceri de milioane de dolari și tatăl a cinci copii – făcînd exact ceea ce îți voi explica în această carte.

În pofida faptului că munca și educația mea mi-au arătat că oamenii se pot schimba și chiar se schimbă, cea mai bună dovadă în sprijinul ideilor din această carte este *propria mea viață*. Nu încerc să fiu un guru pe o scenă. Sînt o persoană obișnuită, care trăiește cu smerenie și caută să-i ajute pe alții să-și schimbe viața în bine. Vreau să te ajut să faci la fel, orice ar însemna asta pentru tine.

Chiar nu contează ce s-a întîmplat în trecut. Nu contează ce spun niște teste stupide de personalitate sau ce cred despre tine colegii tăi de liceu.

Ceea ce contează este *cine vrei să fii.*

Ceea ce contează sînt *alegerile pe care le faci.*

În caz că te-ai întrebat vreodată dacă te poți schimba cu adevărat, răspunsul este *da*!

Indiferent cine ai fost în trecut, nu mai trebuie să fii *aceeași persoană*. După cum vei descoperi în curînd, de fapt acum nu ești acea persoană și nu vei fi acea persoană nici în viitor. Personalitatea ta se schimbă în timp, în mod neintenționat. Dar odată ce îți propui să te schimbi, schimbarea va fi spectaculoasă și controlată, nu aleatorie. După cum a spus actrița Lily Tomlin despre viața și cariera ei: „Întotdeauna am vrut să fiu cineva, dar acum îmi dau seama că ar fi trebuit să-mi propun ceva mai precis".

Vei deveni *cineva*. Acest lucru e sigur. Întrebarea e: *cine vei deveni*? Și cît de precis și de deliberat va fi acest proces de creație?

Cu cît ai o viziune mai precisă, cu atît calea îți va fi mai limpede, iar motivația, mai puternică. Îți alegi scopul, apoi te implici trup și suflet în atingerea acelui scop. La timpul potrivit, se va produce transformarea.

Tu ești cel care decide cine vei deveni. Nu un test de personalitate sau trecutul tău.

Cine vei alege să fii?

Aceasta este *cartea* care îți va dezvălui cea mai eficientă metodă de a deveni, în mod intenționat și strategic, persoana care ai de gînd și alegi să fii. Dacă am făcut o treabă bună, în timpul lecturii ei vei trăi foarte multe emoții. Emoțiile reprezintă calea către schimbare și transformare. Dacă ai tendința să opui rezistență celor citite, curaj! În curînd vei înfrunta adevărul despre cine ești.

Te simți pregătit să afli adevărul despre personalitate?

Pune-ți centura de siguranță. Vei afla niște lucruri despre care n-ai mai auzit pînă acum. Niște lucruri care îți pot schimba viața.

Capitolul 1

Miturile despre personalitate

Ființele umane sînt opere în lucru care se cred în mod eronat produse finite.[1]

Dr. Daniel Gilbert

În 2012, Vanessa O'Brien era cufundată în noroi pînă la genunchi în mijlocul junglei din valea Sugapa. Împreună cu un mic grup de exploratori, încerca să ajungă în vîrful Piramidei Carstensz, cel mai înalt munte de pe insula Noua Guinee, avînd 4.884 de metri deasupra nivelului mării.

Vanessa plîngea în timp ce înota prin noroi, izbindu-se de crengi zdravene, plină de jelituri și vînătăi, se cățăra peste copaci imenși cu corpul ei de 1,62 m și nici nu se ridica bine, că se și trezea din nou în mocirlă, cu fața-n jos.

De fapt, nu doar plîngea: se afla în plină criză emoțională și de identitate.

În toiul acestei crize, structura ei psihologică a început să se clatine. Viziunea ei despre lume, inclusiv despre propria persoană, era pe cale să se destrame. Prin minte îi treceau o serie de gînduri extrem de sumbre pentru cineva obișnuit să reușească:

Nimic nu va fi mai bine în ceea ce mă privește.

E din ce în ce mai rău.

Mi se pare că dau înapoi cu fiecare pas.

Tot ce fac e greșit.

De ce nu sînt în stare să fac asta?

Ce naiba?!

Dificultățile, suferința și frustrarea cu care se confrunta au împins-o pe Vanessa în afara cadrului ei de referință. Tot ceea ce credea că știe părea să fie greșit. Nu mai era sigură de propria identitate. Lumea și viața erau pline de confuzie.

Nu simțea decît durere și chin.

Egoul și identitatea ei se destrămau. În urma acestei experiențe – care s-a soldat cu cucerirea vîrfului muntos –, Vanessa n-a mai fost aceeași persoană.

Oliver Wendell Holmes Jr. a spus: „Odată ce s-a dilatat sub efectul unei noi experiențe, mintea nu mai poate reveni la vechile ei dimensiuni".

În cazul Vanessei O'Brien, dilatarea minții și a identității nu a constituit un eveniment singular, ci un fenomen care s-a tot repetat pe parcursul unui deceniu.

În cea mai mare parte a vieții, Vanessa a fost considerată o personalitate de tip A. În 2009, lucra cu succes în domeniul financiar. Era o femeie de carieră, cu o viață pe care ar fi numit-o „foarte previzibilă". Rareori se abătea de la standardele acceptate în lumea ei.

Singurele lucruri la care se gîndea cu adevărat erau munca ei și cum să ajungă la următorul nivel pe scara corporației. Cea mai mare bucurie a Vanessei erau vacanțele anuale de două săptămîni, cînd se ducea cu soțul ei să viziteze obiective turistice și să facă scufundări.

Dar în 2019 Vanessa are o cu totul altă personalitate. Viața ei nu se mai încadrează între limitele înguste ale obiectivelor profesionale. Nu mai este motivată de „carieră” și nici măcar de „obiective”, ci de „menirea” ei.

Dacă ai fi discutat cu Vanessa în 2009, ți-ar fi spus foarte multe despre cariera ei. Probabil că nu te-ar fi întrebat nimic despre tine. Dacă n-ați fi lucrat amîndoi în domeniul financiar, nici n-ați prea fi avut despre ce să vorbiți. Probabil că i-ai fi părut neinteresant. Dat fiind că munca era viața ei, nu ți-ar fi acordat prea mult timp, fiindcă era foarte ocupată.

Dacă ai purta o discuție cu Vanessa în 2019, ai auzi foarte multe despre starea planetei. Ai afla detalii despre topirea ghețarilor. Ai auzi-o vorbind despre potențialul uman și despre faptul că noi, ca oameni, nu avem doar capacitatea de a ne schimba viața, ci și responsabilitatea de a salva planeta pe care trăim.

În cursul acestei conversații, Vanessa te-ar întreba o mulțime de lucruri despre *tine*. Ar vrea să știe ce e important pentru tine și ce te călăuzește în viață. Ar fi dispusă și deschisă să îți răspundă la întrebări. Nu s-ar grăbi, ci ar fi pe deplin alături de tine. Te-ai simți inspirat și calm în prezența ei.

Dacă Vanessa ar fi făcut un test de personalitate în 2009, toate răspunsurile ei ar fi fost centrate pe sine și orientate către unica ei prioritate, cariera. Ar fi obținut punctaje foarte mari în ce privește conștiinciozitatea și extroversia, dar punctaje mici în ce privește deschiderea la experiențe noi, agreabilitatea și nevrotismul.

În general, răspunsurile oamenilor la testele de personalitate reflectă părerea lor despre ei înșiși. Și e foarte posibil ca Vanessa să se fi considerat stabilă emoțional, avînd în vedere că rareori ieșea din zona sa de confort. După cum a spus ea însăși, viața și

programul său erau extrem de previzibile. În plus, Vanessa s-ar fi considerat probabil extrovertită, avînd în vedere cerințele sociale pentru a avansa pe scara corporației.

În 2019, Vanessa nu mai este egocentrică, ci mult mai orientată spre ceilalți. Pe vremuri dorea să se afle în lumina reflectoarelor. Acum, într-o ascensiune importantă, preferă să fie la coada grupului, avînd grijă ca toți membrii echipei să ajungă în vîrf în deplină siguranță. În loc să meargă pe o cale bine bătătorită, precum Vanessa din 2009, care avea o gîndire liniară și era dornică să avanseze, Vanessa din 2019 ar spune că viitorul ei este mai „incert".

Asta nu înseamnă că nu are obiective sau ambiții. De fapt, are niște obiective mai mărețe și un țel mai clar decît oricînd. Însă nu sînt niște obiective fixe. În loc să urce pe un drum îngust și monoton, Vanessa depășește numeroase limite în plan orizontal, urmînd o cale pe care o făurește ea însăși.

Cartografiază teritorii pe care nici ea, nici altcineva nu le-a mai cartografiat vreodată. Își asumă în permanență noi provocări și încearcă mereu lucruri noi. De exemplu, acum își scrie autobiografia, povestind în detaliu cum s-a transformat din carieristă dornică să avanseze în corporație în alpinistă de renume mondial, deținătoare a mai multor titluri în *Cartea recordurilor*. Conduce și este implicată în mai multe organizații. Călătorește prin lume și ține discursuri.

Viața ei fascinantă și incitantă nu înseamnă doar bucurie și distracție. Întrucît se implică în mod constant în activități noi și diferite, trăiește un spectru mult mai larg de emoții. Are zile extrem de chinuitoare, complexe și derutante. Alte zile însă, precum cele petrecute în munți, îi dezvăluie lucruri profunde și îi oferă un sentiment indescriptibil de beatitudine.

Prin urmare, dacă Vanessa ar face în 2019 un test de personalitate cu cinci factori, răspunsurile ei ar fi foarte diferite de cele din 2009. Avînd în vedere că a renunțat la ambiția de a atinge obiective profesionale limitate pentru a-și asuma noi provocări și a-și depăși limitele, probabil că ar obține punctaje mai ridicate în ce privește nevrotismul, deschiderea la noi experiențe și agreabilitatea, dar punctaje mai mici în ce privește conștiinciozitatea și extroversia. Acum e plină de înțelegere față de ea însăși, deși are o legătură mai profundă cu ceilalți.

Nu uita că testele de personalitate reflectă părerea oamenilor *despre ei înșiși*. Iar perspectiva noastră asupra propriei persoane se schimbă constant, în funcție de centrele noastre de interes, de împrejurări și de emoțiile noastre.

Viața Vanessei nu e nici pe departe la fel de previzibilă și stabilă cum era pe vremuri, ceea ce i-a permis să devină o persoană mai flexibilă, mai deschisă și mai adaptabilă. Scopul ei mai vast a determinat-o să se implice în activități, proiecte, relații și situații pe care înainte nu le-ar fi putut prevedea. Dar este ferm hotărîtă să facă tot ce e nevoie pentru a-și urma menirea.

Scopul Vanessei, nu personalitatea ei reprezintă factorul care decide ce poate face ea și ce face efectiv. În plus, urmîndu-și neabătut scopul, personalitatea ei s-a schimbat spectaculos și se va schimba în continuare.

Conform futuristului, autorului și fondatorului XPRIZE Peter Diamandis, „o persoană călăuzită de un scop poate schimba lumea. Și tu poți schimba lumea. Sînt convins de acest lucru”.

Diamandis numește acest lucru „țel profund transformator”. Ideea este simplă: ai un scop atît de măreț și care te inspiră atît de mult, încît faptul de a-l urmări îți transformă întreaga viață. Tu ești cel care alege acest scop. Te implici în el trup și suflet. Îl declari

deschis în public. Îți schimbi viața și te schimbi pe tine pentru a-l atinge. Faci lumea mai bună prin intermediul lui. Din perspectiva lui Diamandis, dar și a mea, poți și trebuie să ai un țel profund transformator personal, precum și unul profesional sau organizațional.

O zi din viața Vanessei din 2019 ar fi de neconceput pentru Vanessa din 2009. Ceea ce este „normal” pentru Vanessa din 2019 ar fi extrem de *inconfortabil* și chiar neatrăgător sau neinteresant pentru Vanessa din 2009. Din perspectiva Vanessei din 2019, ea aproape că nu mai are nici o legătură cu vechea Vanessa. Cu toate acestea, este plină de empatie și recunoștință față de cea care a fost cîndva și în același timp privește cu modestie spre viitor.

În prezent, Vanessa își dorește doar să contribuie, să servească și să creeze relații cu ceilalți. Este mult mai binevoitoare, mai preocupată de cei din jur, mai flexibilă și mai răbdătoare; de asemenea, e mai focalizată pe ceea ce consideră a fi imaginea de ansamblu. Cînd am întrebat-o drept *cine se vede în viitor*, mi-a spus că se vede ca pe o filantroapă.

Cum s-a întîmplat acest lucru? Cum s-a transformat Vanessa O’Brien dintr-o corporatistă de tip A egocentrică într-o aventurieră, filosoafă și filantroapă interesată de salvarea planetei? Cum a fost posibil ca o persoană care nu-și asuma provocări fizice semnificative să devină prima femeie americană și britanică (are dublă cetățenie) care a urcat pe vîrful K2, aflat la 8.611 metri deasupra nivelului mării, al doilea ca înălțime după Everest și mai greu de escaladat decît acesta[2]? Cum a devenit Vanessa o persoană care a primit în 2018 titlul Exploratorul Anului din partea Scientific Exploration Society, iar în 2019 a fost recompensată cu premiul Fearless Girl [„Fata neînfricată”] de către congresmena newyorkeză Carolyn Maloney?

Cum de a fost capabilă să intre în *Cartea recordurilor* pentru performanța de a escalada cel mai înalt vîrf muntos de pe fiecare continent în 295 de zile, un interval record în rîndul femeilor[3]?

Cum a reușit să-și găsească o motivație mai profundă, să devină interesată și preocupată de cei din jur?

Cum a reușit să fie mai binevoitoare și mai atentă cu ceilalți, să-și formeze o atitudine mai filozofică față de viață și să devină mai conștientă de sine și de realitate?

Dacă Vanessa s-ar întîlni cu unii dintre foștii ei colegi din domeniul financiar, aceștia ar fi șocați de realizările ei din ultimul deceniu și de persoana care a devenit.

Dar cum de s-au întîmplat toate acestea?

Transformarea Vanessei s-a bazat pe cîteva elemente fundamentale.

Totul a început cu prăbușirea pieței bursiere din 2008. Avînd în vedere schimbările din lume, Vanessa și soțul ei au decis să se mute într-o altă țară și s-o ia de la capăt. Prăbușirea pieței bursiere și confuzia cauzată de acest lucru au determinat-o să se întrebe ce era cu adevărat important. A decis că avea nevoie de un nou țel în viață, de ceva care să aibă mai mult sens pentru ea.

Cu ajutorul unor prieteni, și-a ales un obiectiv nou și dificil: să urce pe Everest. Datorită eforturilor și suferinței pe care le-a implicat atingerea acestui obiectiv – la care s-au adăugat cîteva eșecuri umilitoare survenite pe parcurs –, identitatea, personalitatea și viziunea ei asupra lumii s-au schimbat, făcînd-o să-și propună noi scopuri și activități.

În următorii 10 ani, Vanessa a urmărit în permanență obiective tot mai importante și mai dificile, ceea ce a condus la experiențe care i-au modificat identitatea, perspectiva și motivația. Experiențele trăite i-au spulberat adesea așteptările, determinînd-o

să-și schimbe perspectivele. După propriile ei spuse: „Deseori, cei de la care ai cele mai mari așteptări îți oferă cel mai puțin, iar cei de la care nu te aștepți la mare lucru îți oferă cel mai mult”.

Vanessa a lăsat trecutul în urmă. Egoul ei, care pe vremuri era asociat cu salariul, cu funcția și cu posesiunile ei materiale, s-a spulberat. Vanessa a adoptat un țel profund transformator și semnificativ. Acum se focalizează pe viitor și pe ideea de a face cît mai mult bine cu putință. Nu-i mai pasă atît de ceea ce cred alții despre ea.

Datorită acestor schimbări extreme, Vanessa constituie ceea ce specialiștii în psihologia personalității ar numi o *excepție* sau o *anomalie*. Unii chiar ar putea s-o diagnosticheze cu o tulburare de personalitate. De fapt, ea nu e o persoană foarte diferită de mine sau de tine. Da, a făcut niște lucruri incredibile, excepționale, dar ar fi o greșeală să credem că este în mod inerent diferită sau că reprezintă o excepție cu totul deosebită de la regulă.

Nu este „specială” sau „diferită”. Este o persoană obișnuită, dar a ales să devină extraordinară, demascînd minciuna care spune că personalitatea noastră este ceva înnăscut, stabil și care nu se schimbă pe parcursul vieții. Știința personalității și propriile noastre vieți ne dezvăluie cu totul altceva decît ce li s-a spus celor mai mulți dintre noi.

E posibil ca personalitatea omului de rînd să nu sufere schimbări atît de drastice precum cele prin care a trecut Vanessa O’Brien, avînd în vedere că puțini sînt dispuși la asemenea eforturi fizice și emoționale. Dar personalitatea fiecăruia dintre noi se va schimba *și, de fapt, s-a schimbat deja*[4]. Personalitatea nu este stabilă, ci se schimbă, în mod intenționat sau nu. De fapt, psihologii sînt de acord că n-ar trebui să ne mirăm că, în momente

diferite sau chiar în împrejurări diferite, obținem rezultate diferite la același test de personalitate.

Din cîte se pare, personalitatea este mult mai dinamică și mai maleabilă decît se credea anterior. În pofida acestui fapt și a volumului tot mai mare de date științifice care îl susțin, mulți psihologi și publicul larg continuă să vadă personalitatea din perspectiva anilor 1960, 1970 și 1980 – ca pe o *trăsătură* fixă și imuabilă. Multe persoane din generația de după al Doilea Război Mondial, care au crescut într-o cultură ce punea accentul pe „caracteristici", cred și astăzi că oamenii se nasc cu anumite trăsături de personalitate. Această cultură a trăsăturilor se oglindește în dinamica leadershipului vremii – alb, de sex masculin, înalt etc. Deseori se manifestă ca rasism.

Cele mai recente date științifice și schimbările din lume demonstrează contrariul.

Oamenii se pot schimba și chiar se schimbă.

Și încă în foarte mare măsură.

Iar cum în ziua de azi este mai ușor ca niciodată să obții informații, să călătorești, să te conectezi cu alții și să trăiești experiențe, multe dintre constrîngerile generațiilor anterioare au dispărut. Avem la dispoziție mult mai multe opțiuni – de fapt, chiar prea multe. Drept urmare, avem o responsabilitate mult mai mare pentru ceea ce alegem și pentru cine devenim ca indivizi și ca societate.

Rolul acestui capitol este să demaște miturile foarte răspîndite și distructive despre personalitate:

1. Personalitatea poate fi clasificată în „tipuri".
2. Personalitatea este înnăscută și fixă.
3. Personalitatea provine din trecutul nostru.
4. Personalitatea trebuie descoperită.

5. Personalitatea este eul nostru adevărat, „autentic”.

Aceste convingeri predominante, deși pot fi de ajutor în primii ani ai copilăriei, sînt, în esență, distructive. Ele îi determină pe oameni să adopte o viziune îngustă și fixă despre ei înșiși. Îi mînă într-o cursă nechibzuită către „descoperirea” eului „adevărat”, ceea ce, în majoritatea cazurilor, reprezintă o călătorie incertă către mediocritate.

Ca ființă umană, ai responsabilitatea să te creezi pe tine însuți/ însăți prin deciziile pe care le iei și prin mediile pe care le alegi. Iar după cum vei constata, oricum te-ai creat dintotdeauna, chiar dacă în mod neintenționat.

După ce vom demonta cele cinci mituri cu ajutorul datelor științifice și al bunului-simț, în capitolul 2 îți voi prezenta o perspectivă corectă și utilă asupra personalității, ceea ce îți va permite să îți asumi responsabilitatea pentru propria personalitate, precum și pentru propriul trecut și viitor. În restul cărții te voi învăța cum să devii persoana care vrei să fii.

Primul mit: personalitatea poate fi clasificată în „tipuri”

Nu există extrovertit pur sau introvertit pur. Un asemenea om ar ajunge la spitalul de nebuni.[5]

Dr. Carl Gustav Jung

Există două tipuri de oameni: cei care cred că există două tipuri de oameni și cei care nu cred acest lucru.

Însă, conform sistemului Myers-Briggs, există de fapt 16 tipuri de oameni.

Ba nu, stați puțin: conform Inventarului de Personalitate Revizuit NEO, există doar șase tipuri de oameni.

Iar din punctul meu de vedere, există doar patru categorii de oameni: Astropufi, Cercetași, Viperini și Ochi de Șoim.

Așadar, care e adevărul?

Cîte tipuri de oameni sînt? Două? Patru? Șase? Sau 16?

Primul mit despre personalitate este că există „tipuri de personalitate". Adevărul este că personalitatea *nu poate fi* clasificată în acest fel. Tipurile de personalitate reprezintă niște construcții sociale sau mentale, nu realități propriu-zise. Acest concept este o metodă superficială, discriminatoare, dezumanizantă și extrem de inexactă de a analiza complexitatea unei ființe umane.

Ideea tipurilor de personalitate nu are nici o bază științifică, iar majoritatea testelor de personalitate populare au fost create de oameni care n-aveau nici un drept să-i definească pe alții.

În cartea sa din 2018 *The Personality Brokers: The Strange History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing* [Brokerii personalității. Bizara poveste a sistemului Myers-Briggs și apariția testelor de personalitate], doctorul Merve Emre arată că testele de personalitate au devenit o industrie cu o cifră de afaceri de 2 miliarde de dolari, cel mai popular dintre ele fiind testul Myers-Briggs[6]. Interesant este că nici Katharine Briggs, nici fiica ei, Isabel Myers, nu aveau vreo pregătire în psihologie, psihiatrie sau realizarea de teste. Nici una dintre ele nu a lucrat vreodată într-un laborator sau într-o instituție de învățămînt. Avînd în vedere că pe

vremea lor accesul femeilor la învățămîntul universitar era limitat, cele două au pus la punct sistemul respectiv acasă, nu într-un laborator sau într-o universitate.

Katharine Briggs și-a creat teoriile la începutul secolului XX folosindu-și experiența de soție și mamă, nu date științifice sau psihologice. Observînd că ea și soțul ei răspundeau diferit la evenimentele din viață și că unul dintre copii era mai retras decît celălalt, a vrut să conceapă un sistem care să explice diversele nuanțe sociale.

Conform lui Briggs, o persoană poate trece prin mari dureri psihologice încercînd să soluționeze incompatibilitățile cu cei din jur. Briggs a emis ipoteza că diferențele dintre modurile în care oamenii răspund la evenimentele din viață sînt înnăscute și imuabile. Acestea constituie *predispoziții* pe care trebuie să le recunoaștem și cu care trebuie să ne obișnuim.

Indiferent cine sîntem sau cum ne manifestăm, comportamentul nostru trebuie acceptat ca fiind „normal". Asta susținea Briggs. Dacă ești timid, oamenii din jur trebuie să țină cont de acest lucru în interacțiunea cu tine. Dacă ești la capătul răbdării, ei trebuie să se adapteze. Dacă ești binevoitor și plin de compasiune, trebuie să se aștepte mereu să te comporți în acest fel.

Conform acestei paradigme, modul în care reacționezi la evenimentele din viață reprezintă pur și simplu „cine ești" și nu trebuie să îți fie rușine de el. Nu e cazul să încerci să fii altcineva și, chiar dacă ai încerca, n-ai reuși. Chiar dacă aceste trăsături te limitează, nu e nimic de făcut. Acceptă limitările cu care te-a înzestrat Dumnezeu sau ADN-ul tău.

Deși sînt distractive, testele de personalitate bazate pe tipuri nu au un fundament științific și ne pot induce ideea că avem mai multe limitări decît în realitate. Ele creionează un portret imprecis și

simplificat peste măsură, plin de generalizări vaste, cu care se poate identifica oricine. Aceste teste reprezintă o simplificare excesivă a psihologiei, făcîndu-i pe oameni să creadă că știu mai multe despre ea decît în realitate. Doctorul Adam Grant, profesor de afaceri și specialist în psihologie organizațională la Wharton, spune următoarele: „Testul Myers-Briggs este ca și cum i-ai întreba pe oameni ce preferă: șireturile sau cerceii? Te poate face să crezi că vei avea o revelație, deși nici măcar nu e o întrebare validă… Creează iluzia experienței în materie de psihologie”[7].

În *social media* există o generație întreagă de experți în personalitate care îți pot spune totul și orice despre tine, cum ar fi cu cine ar trebui să te întîlnești și să te căsătorești, dacă ar trebui sau nu să ai copii și ce profesie ar trebui să alegi, dacă vei avea succes și dacă vei fi fericit sau nu – doar în funcție de punctajul obținut la un anumit test. *Pare* ceva științific, dar în realitate nu sînt decît superstiții deghizate în știință.

În domeniul științelor sociale, valoarea unei teorii propuse este determinată de patru factori: sînt categoriile (1) bine fundamentate, (2) valide, (3) independente, (4) exhaustive?[8] În cazul Indicatorului Tipologic Myers-Briggs, răspunsurile sînt nu, nu, nu și nu. Adevărata lecție pe care ne-o oferă acest test nu are legătură cu înțelegerea personalității noastre, ci cu incredibila putere a marketingului. În asta constă genialitatea testului Myers-Briggs.

Deși psihologii se contrazic în continuare cu privire la problema dacă personalitatea se poate schimba sau nu, toți sînt de acord că testele de personalitate precum Myers-Briggs nu trebuie luate în serios, din cele patru motive enumerate mai sus[9]. Și că „tipurile de personalitate” popularizate de asemenea teste și de „psihologia populară” nu există în realitate.

Dacă acționezi deliberat și strategic, poate fi util să te definești drept un anumit „tip” de persoană sau *să îți pui* o anumită etichetă. De pildă, Jeff Goins își dorise întotdeauna să fie scriitor, dar nu făcuse nimic în acest sens. Însă cînd s-a etichetat drept „scriitor”, această identificare l-a stimulat să se apuce de scris și în cele din urmă a devenit un autor de succes. Așadar, Goins și-a pus în mod deliberat o etichetă, care l-a ajutat să-și atingă scopurile.

Etichetele pot servi scopurilor, dar scopurile nu trebuie niciodată puse în slujba etichetelor. Cînd un scop este pus în slujba unei etichete, înseamnă că eticheta a devenit realitatea ta supremă și ți-ai creat o viață menită să justifice sau să susțină acea etichetă. Așa se întîmplă cînd cineva spune: „Urmăresc asta fiindcă sînt extrovertit”. Respectivul își alege scopurile în funcție de personalitatea sau imaginea sa actuală, în loc să-și stabilească scopuri care îl ajută să se dezvolte și să se schimbe.

Personalitatea trebuie să izvorască *din* scopurile noastre, dar scopurile nu trebuie să izvorască din personalitate. Paul Graham – întreprinzător, investitor în fonduri cu capital de risc și autor – a scris: „Cu cît îți pui mai multe etichete, cu atît devii mai prost”[10]. Cînd cineva se etichetează voit drept „introvertit” sau chiar „extrovertit”, se limitează singur – cu excepția cazului în care, din cine știe ce motiv, una dintre aceste etichete îi permite să atingă un anumit scop.

Studiile arată că etichetarea sau diagnosticarea îi poate ajuta pe terapeuți în munca lor cu clienții. Dar aceste etichete nu trebuie dezvăluite decît rareori clienților. În acest caz, eticheta poate deveni un aspect semnificativ al identității clientului, limitîndu-i enorm capacitatea de a se schimba[11].

Etichetele dau naștere unei viziuni înguste. Dacă îți pui o etichetă, acest lucru te poate împiedica să îți folosești gîndirea și să

observi de cîte ori eticheta respectivă nu e valabilă[12]. După cum spunea doctorul Ellen Langer, psiholog la Harvard și specialistă în *mindfulness*: „Dacă ceva este prezentat drept un adevăr acceptat, nici nu ne trece prin cap să ne gîndim la alte variante [...]. Cînd oamenii se simt deprimați, au tendința să creadă că sînt așa tot timpul. Dar dacă sîntem atenți la variabilitate, vom constata că acest lucru nu e adevărat".

„Personalitatea" este ceva mult mai nuanțat și mai complex decît o generalizare sau o categorie simplificată excesiv. Ea nu constituie o trăsătură izolată, neinfluențată de context, cultură, comportament și o sumedenie de alți factori. În acest sens, dr. Katherine Rogers, specialistă în psihologia personalității, spune următoarele: „Se știe că personalitatea nu poate fi clasificată în tipuri [...] Nu cred că Myers și Briggs îmi pot spune mai multe despre personalitatea mea decît horoscopul"[13].

Doctorul Rogers are perfectă dreptate. Iar asta e o veste incredibil de bună! Cînd încetezi să te mai definești drept un anumit „tip", cum ar fi „introvertit" sau „extrovertit", devii mult mai deschis. Plaja posibilităților și a alegerilor tale se extinde. Cresc responsabilitatea și capacitatea de a acționa independent. Poți face ce vrei, indiferent cum te vezi în prezent.

În pofida naturii neștiințifice a testelor de personalitate bazate pe tipuri, acestea continuă să fie foarte la modă în cultura populară și în America corporatistă. Mijloacele de subzistență ale multor persoane sînt în pericol din cauza răspunsurilor date de ele la unul dintre aceste teste. Nenumărate cariere au fost distruse sau au deraiat întrucît persoanele în cauză nu aveau „tipul" sau „culoarea" potrivită pentru un anumit post sau o anumită cultură[14].

Nu ești un anumit „tip" limitat de persoană. *Ești diferit* în situații diferite și cu oameni diferiți. Personalitatea ta este dinamică,

flexibilă și contextuală. În plus, ea se schimbă pe parcursul vieții într-o măsură mult mai mare decît îți imaginezi acum.

În diferite etape și stadii ale vieții, afișăm personalități diferite. De fapt, e posibil să prezentăm zeci de personalități diferite pe parcursul aceleiași zile. După cum a spus într-un interviu autorul de *podcast*-uri Jordan Harbinger: „Înainte să beau cafea, sînt un INTJ[*]. După ce beau cafea, sînt un ENTJ[**]".

În loc să privești personalitatea ca pe un „tip" în care te încadrezi, privește-o ca pe un șir neîntrerupt de comportamente și atitudini, flexibil, maleabil și dependent de împrejurări. Conform celei mai bine fundamentate științific teorii a personalității, aceasta se bazează pe așa-numiții „cinci factori"[15]:

1. Cît de deschis ești față de a învăța și a trăi lucruri noi (deschiderea la noi experiențe).
2. Cît ești de organizat, motivat și orientat spre scopuri (conștiinciozitate).
3. Cît de energic și de dispus la interacțiune ești în preajma altora (extroversie).
4. Cît de prietenos și de optimist ești cu ceilalți (agreabilitate).
5. Cît de bine gestionezi stresul și emoțiile negative (nevrotism).

Nici unul dintre acești cinci factori nu reprezintă un „tip". Fiecare dintre noi se află *într-un anumit punct al spectrului continuu* definit de acești factori, în funcție de preferințele, experiențele și situația noastră. În situații și împrejurări diferite, ne manifestăm diferit în toate cele cinci privințe – uneori mai bine, alteori mai prost.

De exemplu, cercetătorii au descoperit că există legături strînse între cerințele unui rol social și profilul personalității cuiva[16]. Dacă un anumit rol impune ca persoana să fie conștiincioasă sau extrovertită, aceasta va da dovadă de mult mai multă

conștiinciozitate sau extroversie. Însă atunci cînd renunță la rolul respectiv și își asumă un rol care necesită mai puțină conștiinciozitate sau extroversie, va manifesta în mai mică măsură aceste „trăsături”. Studiile longitudinale arată că personalitatea cuiva poate fi explicată deseori prin rolurile sociale pe care și le-a asumat și la care a renunțat în diferitele etape ale vieții sale. Astfel, rolul social este un factor predictiv al personalității, real și frecvent studiat[17].

Deși credem că sîntem tot timpul la fel, comportamentul și atitudinile noastre se schimbă adesea. Comportamentul nostru se schimbă, dar *modul în care îl percepem* ne dă impresia că rămîne neschimbat. Ne focalizăm selectiv asupra aspectelor cu care ne identificăm și le ignorăm pe celelalte. Astfel, deseori nu observăm sau trecem cu vederea în mod intenționat numeroasele situații în care acționăm altfel decît „ne stă în fire”.

Conform unor studii recente, oamenii vor să se perceapă ca fiind mai fluizi și mai flexibili și doresc totodată să-și amelioreze personalitatea în anumite privințe. Mai puțin de 13% dintre participanți au afirmat că erau mulțumiți de ei înșiși[18]. În general, oamenii voiau să obțină punctaje mai bune în ce privește deschiderea, conștiinciozitatea și extroversia. De asemenea, voiau un punctaj mai mic în ce privește nevrotismul.

Pentru cei dornici să se schimbe în bine dintr-un anumit motiv, cercetările recente arată că acest lucru este posibil. Conform unui studiu din 2015 realizat de doctorii Nathan Hudson și Chris Fraley, personalitatea poate fi schimbată în mod intenționat prin stabilirea unor scopuri și printr-un efort personal susținut[19]. Cercetările realizate de doctorii Christopher Soto și Jule Specht arată că personalitatea se schimbă mai repede atunci cînd avem o viață împlinită și plină de sens[20].

Fiecare dintre cei cinci factori *se va schimba* pe parcursul vieții, cu sau fără voia noastră, dar cu siguranță că oricare dintre ei poate fi schimbat în mod conștient (sau chiar toți). Vanessa O'Brien și-a propus să urce pe Everest, iar acest țel a ajutat-o să fie mai deschisă la noi experiențe.

Trebuie menționat că studiile actuale despre flexibilitatea personalității sînt conservatoare în privința schimbărilor posibile, cel puțin pe termen scurt. Însă, după cum îți voi arăta pe parcursul acestei cărți, nu e imposibil să facem schimbări de profunzime. *În general*, oamenii nu fac schimbări spectaculoase și deliberate din motive emoționale și contextuale, ambele categorii fiind controlabile.

Schimbarea voluntară este dificilă din punct de vedere emoțional: nu e tocmai un lucru plăcut și poate chiar să fie incredibil de dureroasă. Dacă nu ești dispus să îți asumi experiențe emoționale, să adopți o altă perspectivă și să îți schimbi intenționat comportamentul și mediul, să nu te aștepți la schimbări uriașe (cel puțin pe termen scurt). Pentru a te schimba, este esențial să dai dovadă de flexibilitate psihologică și să nu te atașezi excesiv de identitatea sau perspectivele tale actuale. Schimbarea radicală este posibilă doar printr-un angajament ferm față de un țel și prin acceptarea fără rezerve a emoțiilor în locul evitării lor.

Nu e nici o îndoială că te poți schimba în profunzime. Toți cei cinci factori amintiți mai sus reprezintă comportamente, *abilități* pe care le poți deprinde. Poți învăța să fii mai deschis la experiențe noi, tot așa cum poți învăța și să fii mai puțin deschis. Poți învăța să devii mai organizat și mai orientat către scopuri. Poți învăța să devii mai introvertit sau mai extrovertit. Poți învăța să relaționezi mai bine cu diferite tipuri de oameni. Îți poți dezvolta inteligența emoțională în loc să fii pasiv și să te victimizezi.

Poate cel mai dăunător aspect al clasificării oamenilor în tipuri sau categorii este că tipurile pot fi considerate drept înnăscute și imuabile. Cînd crezi că oamenii nu se pot schimba, ai tendința să-i definești prin trecutul lor. În cazul în care cineva a făcut ceva în trecut, îl vei percepe drept un anumit tip de persoană care va face întotdeauna acel gen de lucruri, în loc să accepți că e posibil să se fi schimbat între timp.

Limitările acestei perspective sînt explorate strălucit în romanul *Mizerabilii* al scriitorului francez Victor Hugo[21]. Romanul spune povestea a doi oameni – Javert, ofițerul de poliție convins că are dreptate și că oamenii nu se pot schimba, și Jean Valjean, un fost ocnaș care își schimbă viața și se dedică unei căi superioare, mai apropiate de sfințenie. Javert nu poate accepta că Valjean s-a schimbat într-adevăr. În mintea lui, o persoană nu trebuie iertată niciCînd pentru faptele sale din trecut. Dacă a greșit cu ceva, înseamnă că este, în esența ei, o persoană rea.

Pe parcursul romanului, Javert și Valjean se întîlnesc în diferite situații. Javert devine obsedat să-l dea pe Valjean pe mîna justiției. Pe de altă parte, Valjean încearcă doar să trăiască o viață izbăvită de trecutul său nelegiuit, ajutîndu-i pe cei în nevoie. În cele din urmă, Javert se sinucide fiindcă nu poate accepta contradicția pe care o reprezintă Jean Valjean. În loc să-și schimbe perspectiva, își ia viața.

Care e situația ta?
În ce feluri te-ai definit pe tine sau i-ai definit pe alții în funcție de trecut?
Te-ai limitat sau „supradefinit” considerînd că faci parte dintr-o anumită categorie ori un anumit tip?

> Ce s-ar întîmpla dacă nu te-ai mai încadra într-o categorie și te-ai deschide față de posibilitatea de a te schimba?

Al doilea mit: personalitatea este înnăscută și fixă

De curînd au fost publicate rezultatele de-a dreptul stupefiante pentru cercetători ale unui studiu longitudinal care a durat peste 60 de ani[22]. În majoritatea cazurilor, personalitățile participanților erau *total diferite* de cele la care se așteptau cercetătorii.

Studiul a început cu date colectate cu ajutorul unor chestionare la care au răspuns 1.208 adolescenți în vîrstă de 14 ani din Scoția, în anii 1950. Profesorii acestora au folosit șase chestionare pentru a evalua șase trăsături de personalitate ale adolescenților: încredere în sine, perseverență, stabilitatea stării de spirit, conștiinciozitate, originalitate și dorința de a învăța.

După mai bine de 60 de ani, cercetătorii i-au retestat pe 674 dintre participanții inițiali. De data asta, la vîrsta de 77 de ani, participanții și-au autoevaluat cele șase trăsături de personalitate și totodată au ales un prieten apropiat sau o rudă care să facă același lucru. Răspunsurile nu corespundeau decît în foarte mică măsură sau chiar deloc cu cele din chestionarele completate cu 63 de ani în urmă. După spusele cercetătorilor: „Am presupus că vom găsi dovezi privind caracterul stabil al personalității pe o perioadă chiar mai lungă de 63 de ani, dar corelațiile noastre n-au susținut această ipoteză”.

Cu alte cuvinte: „Ne-am înșelat complet în toate privințele”. Personalitatea se schimbă în timp.

Studiile longitudinale sînt nespus de greu de realizat; de aceea, constituie raritățI. În cazurile neobișnuite în care participanții sînt retestați, de obicei acest lucru se întîmplă după cîteva săptămîni sau luni. În aceste condiții, ar fi ușor de ajuns la concluzia că personalitatea nu prea se schimbă. Dacă ai face același test de personalitate după trei sau șase luni, probabil că ai obține un punctaj similar, cu excepția cazului în care se întîmplă ceva dramatic în intervalul respectiv.

Cu cît intervalul dintre teste este mai mare, cu atît rezultatele vor diferi mai mult. După cum au afirmat cercetătorii implicați în studiul cu durata de 63 de ani: „Rezultatele noastre sugerează că, atunci cînd intervalul dintre testări ajunge la 63 de ani, între răspunsurile la primul test și răspunsurile la cel de-al doilea nu prea există nici o legătură”.

Personalitatea se schimbă în timp, și într-o măsură mult mai mare decît ar fi de așteptat. Conform cercetărilor realizate de doctorul Daniel Gilbert, psiholog la Harvard, peste 10 ani *nu vei mai fi aceeași persoană*[23].

În cadrul acestor cercetări, doctorul Gilbert i-a întrebat pe participanți în ce măsură li s-au schimbat interesele, scopurile și valorile în deceniul anterior. Apoi i-a întrebat în ce măsură se așteptau să li se schimbe interesele, scopurile și valorile în următorii 10 ani.

Doctorul Gilbert a descoperit că atunci cînd li se cere să analizeze diferența dintre fostul lor eu și eul lor actual, oamenii își pot da seama ușor că în ultimii 10 ani personalitatea lor a suferit unele schimbări. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre ei se

așteaptă ca în următorul deceniu să aibă loc doar *schimbări minore.*

În psihologie, acest fenomen se numește „iluzia sfîrșitului poveștii” și se manifestă la persoane de toate vîrstele, care sînt de părere că pînă în momentul prezent s-au dezvoltat considerabil și au trecut prin importante schimbări personale, dar în viitor nu se vor mai dezvolta sau maturiza semnificativ.

După cum spune Gilbert, „ființele umane sînt opere în lucru care se cred în mod eronat produse finite”.

Oamenii au strania impresie că aceia care sîntem în momentul prezent reprezintă versiunea „împlinită”, „finală” și „evoluată” a persoanelor noastre. Acesta este motivul pentru care, oricît ar fi de limpede că ne-am schimbat, deseori tot *ne simțim* aceeași persoană. În prezent, ne simțim mereu „noi înșine”, cu toate că emoțiile și comportamentele noastre consecvente – chiar obiceiurile și mediul în care trăim – sînt *total diferite* de cele care erau cu ani în urmă.

Sîntem extrem de adaptabili. Chiar dacă am trecut printr-o schimbare extremă, ne adaptăm rapid, iar noua „versiune” devine standardul nostru. Prin urmare, pe măsură ce înaintăm în vîrstă și ne schimbăm treptat, e posibil să ne simțim aceeași persoană, *deși în realitate nu mai sîntem la fel*. Viața este „normală”, dar nu comparativ cu ce era înainte.

O metodă evidentă pentru a realiza că personalitatea noastră s-a schimbat în timp este să observăm atitudinea pe care o avem față de deciziile noastre anterioare. Oamenii își îndepărtează adesea tatuaje pe care eul lor anterior le considera o idee bună. Divorțează de parteneri pe care fostul lor sine presupunea că îi va iubi întotdeauna. Fac mari eforturi pentru da jos grăsimea de pe abdomen pe care eul lor anterior nu s-a sfiit s-o acumuleze

mîncînd. Își dau demisia din posturi pe care odinioară și le doreau cu disperare.

Oamenii iau adesea decizii de care viitorul lor eu nu e mulțumit fiindcă în general nu se prea pricep să-și prezică propriul viitor. Dar problema nu este că nu ne putem prezice viitorul, ci că nu o facem.

E mai greu să ne imaginăm viitorul pe care îl dorim decît să ne amintim trecutul pe care l-am trăit. Imaginația este o abilitate pe care trebuie să ne-o dezvoltăm și pe care puțini adulți o stăpînesc cu adevărat. Odată cu vîrsta, adulții își pierd creativitatea și imaginația, devenind tot mai dogmatici și mai atașați de punctele lor de vedere înguste.

Întrebare rapidă: cît timp petreci imaginîndu-ți viitorul tău eu?

În majoritatea cazurilor, răspunsul este „nu prea mult".

Tocmai ți-am prezentat principalele două obstacole care ne împiedică să ne prezicem și să ne creăm viitoarea personalitate:

1. Presupunem că personalitatea noastră actuală este un produs finit (iluzia sfîrșitului poveștii).
2. Dăm o importanță exagerată trecutului, ceea ce ne face să privim lumea și pe noi înșine dintr-o perspectivă din ce în ce mai îngustă.

Personalitatea noastră se schimbă. S-a schimbat și va continua să se schimbe în viitor. În consecință, e momentul să începi să te gîndești cine va fi viitorul tău eu. *Nu e de dorit să fii surprins, dezamăgit sau frustrat de ceea ce faci și cine devii.* Nu îți lăsa viitorul eu în suspensie din cauza neglijenței, a proastei planificări sau a deciziilor nefericite luate de eul tău actual.

Ideal ar fi să iei decizii în funcție de ce dorește eul tău viitor, nu eul actual. Cel mai bine e să decizi și să acționezi din punctul de

vedere al circumstanțelor dorite, nu al celor actuale. După cum a spus juristul și liderul religios american Dallin Oaks:

> În viață facem nenumărate alegeri, unele importante și altele aparent mărunte. Privind în urmă, vedem ce influență imensă au avut unele dintre alegerile noastre. Facem alegeri mai bune și luăm decizii mai bune dacă examinăm variantele posibile și ne gîndim unde ne vor conduce. […] Prezentul și viitorul nostru vor fi mai fericite dacă sîntem mereu conștienți de viitor. […] E important să ne punem întrebarea „Unde mă va duce asta?" și atunci cînd alegem cum ne etichetăm sau ce gîndim despre noi înșine. […] Nu te eticheta și nu gîndi despre tine în termeni ce limitează un scop pe care te-ai putea strădui să-l atingi[24].

Primul pas al acestui proces imaginativ este să faci distincție între eul tău actual și eul tău viitor.

Ele nu reprezintă aceeași persoană.

Viitorul tău eu va fi o altă persoană decît cea care ești în prezent. Presupunerea că eul tău viitor va fi același cu cel din prezent îți poate afecta capacitatea de a lua decizii. Doctorul Hal Hershfield, cercetător în domeniul identității, a spus următoarele: „S-ar putea să pară ciudată ideea de a vedea eul nostru viitor ca pe o altă persoană, dar ne ajută foarte mult să înțelegem procesul de luare a deciziilor pe termen lung"[25].

Cel care vrei să fii în viitor este *mai important* decît cel care ești acum și, de fapt, ar trebui să îți comunice cine ești acum. Persoana care ai de gînd să fii ar trebui să îți direcționeze identitatea și personalitatea actuală într-o măsură mult mai mare decît persoana care ai fost.

Să sperăm că viitorul tău eu va fi mult mai înțelept și va trăi o gamă mult mai vastă de experiențe decît eul tău actual. Viitorul tău eu va avea oportunități mai însemnate, relații mai profunde și o percepție mai bună despre sine. De asemenea, este de sperat că va avea mai multă libertate de alegere și de acțiune decît sinele tău actual, avînd mai multe informații, abilități și conexiuni.

Pe de altă parte, în funcție de ceea ce faci în momentul prezent, e posibil ca viitorul tău eu să fie *mai limitat* decît cel actual. Dacă ai comportamente nesănătoase, faci alegeri nefericite sau îți formezi obiceiuri proaste, viitorul tău eu va avea *mai puțină libertate* decît eul tău actual. Uneori, lucruri aparent mărunte și inofensive – cum ar fi să te uiți la videouri de pe YouTube înainte de culcare sau să bei un pahar în plus la bar – se pot acumula în timp, ducînd la probleme uriașe.

Din păcate, unii dintre prietenii mei și unii membri ai familiei mele extinse se află acum în situații îngrozitoare din cauza propriilor decizii neinspirate. Viața lor nu s-a desfășurat așa cum credea eul lor anterior, nu din cauza vreunui accident nefericit, ci din cauza propriei lipse de dorință de a întreprinde ceva, de planificare și de acțiuni direcționate spre un scop. Au fost delăsători, iar acum plătesc prețul. Și nu doar situația în care se află este mai gravă, dar ei înșiși – personalitatea, perspectivele și relațiile lor – au ajuns mult mai rău decît erau odată.

Viața începe să capete un înțeles complet nou cînd alegi *chiar acum* să te gîndești ce vrea eul tău viitor. În loc să iei decizii în funcție de identitatea ta actuală, poți începe să iei decizii pe care le-ar aprecia eul tău viitor. Este responsabilitatea ta să-l pregătești pe cel care vei fi pentru cît mai multe oportunități, reușite și bucurii. Astfel devii persoana și creezi viața pe care o dorești, în loc să devii cineva care regretă trecutul.

Descrie-l pe cel care vei fi.

> Cine este viitorul tău eu?
> Cît de des îți imaginezi și îți definești în mod conștient viitoarea identitate?
> Ce s-ar întîmpla dacă ți-ai defini identitatea în funcție de cine vrei să fii, nu de cine ai fost?

Al treilea mit: personalitatea provine din trecutul nostru

> *Fiindcă uneori trecutul merită o a doua șansă.*[26]
>
> Malcolm Gladwell

O premisă științifică a multor teorii este așa-numitul „determinism cauzal”– ideea că tot ce se întîmplă sau există este rezultatul anumitor condiții sau evenimente precedente[27]. Din acest punct de vedere, oamenii sînt determinați – nu influențați – de evenimente anterioare, precum o piesă dintr-un șir de piese de domino.

Analizînd comportamentul uman, psihologii au ajuns la concluzia că metoda cea mai bună de a prezice un comportament viitor este examinarea comportamentelor din trecut. Această perspectivă se confirmă în majoritatea cazurilor. Oamenii par să fie destul de previzibili de-a lungul timpului.

Întrebarea importantă este: *de ce?*

Conform unei perspective dominante asupra comportamentului previzibil, „personalitatea” reprezintă o trăsătură „stabilă”, care rămîne în mare măsură neschimbată. Însă, după cum vom vedea, această explicație constituie o simplificare extremă și incorectă, care în ultimă instanță duce la nechibzuință, justificări, lipsa progresului radical și a unui stil de viață ales în mod voluntar.

Da, comportamentul oamenilor poate să pară (și adesea chiar este) previzibil și constant în timp. Dar motivul acestei constanțe nu este acela că personalitatea e fixă și invariabilă. Există patru motive mult mai profunde care îi mențin pe oameni blocați în tiparele lor:

- Oamenii continuă să se definească prin *traumele lor din trecut* care n-au fost încadrate într-o nouă perspectivă.
- *Povestea identității* lor se bazează pe trecut, nu pe viitor.
- *Subconștientul* lor îi menține aliniați cu eul și emoțiile lor anterioare.
- Trăiesc într-un *mediu* care le susține identitatea actuală, nu pe cea viitoare.

Acestea sînt pîrghiile personalității, pe care le putem controla, fie că sîntem conștienți de asta sau nu. Prin modificarea, încadrarea într-o nouă perspectivă sau mînuirea acestor pîrghii, personalitatea și viața noastră pot trece prin transformări voite și remarcabile.

Depinde de tine dacă le permiți acestor patru pîrghii să te mențină captiv, caz în care schimbarea ți se va părea aproape imposibilă, sau dacă le vei utiliza pentru a deveni persoana care vrei să fii.

Pe parcursul acestei cărți, îți voi arăta cum îți influențează personalitatea fiecare dintre cele patru pîrghii și îți voi propune anumite strategii pentru a folosi fiecare pîrghie în mod inteligent. Vei învăța să controlezi aceste pîrghii în loc să te lași controlat de ele, pentru a deveni cine alegi să fii în locul celui care ai devenit ca rezultat al experiențelor anterioare sau al „vieții".

Pentru moment, haide să examinăm cîteva relatări și idei științifice care te pot face să îți schimbi părerea despre ideea că trecutul nostru constituie „cauza" prezentului.

Tucker Max este cofondatorul unei companii editoriale și media de succes, soț și tată a trei copii. În prezent, pentru el familia este cel mai important lucru din lume. Dar în 2006, pe vremea cînd era o altă persoană, a publicat o carte intitulată *Sper să găsesc bere în iad*. Aceasta s-a bucurat numaidecît de succes, a ajuns pe locul întîi al listei de bestselleruri *New York Times* și s-a vîndut în milioane de exemplare.

Cartea respectivă, ca și altele care au urmat, relata aventurile nocturne repetate ale lui Max de la vîrsta de 20-30 de ani, marcate de exces de alcool, sex cu necunoscute alese la întîmplare, un comportament obraznic și agresiv și un limbaj malițios și porcos față de toți cei din jur, bărbați și femei deopotrivă.

Datorită succesului major de care s-a bucurat cartea, precum și faimei bruște a autorului, *Sper să găsesc bere în iad* a fost ecranizată, filmul fiind lansat în 2009. Speranțele legate de film erau mari și, în pofida criticilor la adresa stilului și a atitudinii sale, Max s-a simțit important datorită succesului de care se bucura și așteptărilor cu privire la film. Dar, odată lansat, filmul s-a dovedit a fi un eșec răsunător din punctul de vedere al încasărilor, iar criticii l-au considerat în unanimitate unul dintre cele mai proaste filme din acel an[28].

Peste aproape un deceniu, într-un interviu din 2018 cu Tom Bilyeu, Tucker a afirmat că eșecul filmului a fost una dintre cele mai nefericite experiențe din viața lui și de departe una dintre cele mai mari dezamăgiri ale sale[29]. Suferința enormă pe care i-a cauzat-o acea experiență l-a determinat, în cele din urmă, să înfrunte demonii de care fugise întreaga viață.

Egoul lui s-a sfărîmat, lăsîndu-l vulnerabil și tulburat. A fost obligat să recunoască *față de sine însuși* că nu era fericit.

În 2012, după trei ani de terapie, autoreflecție, onestitate și schimbări, Tucker Max a făcut o declarație publică prin intermediul unui interviu din *Forbes*, afirmînd că renunța oficial la fostul lui stil de viață: „Mă retrag public și explicit. Vreau să fiu liber să-mi văd de viața mea și cred că pentru a face asta trebuie să pun capăt oficial la ceea ce a fost”[30].

Astăzi, dacă vorbești despre viața lui de altădată, Tucker nu e mîhnit, furios sau jenat. Mi-a spus că ori de cîte ori își recitește vechile scrieri, este ca și cum ar citi cuvintele scrise de *o cu totul altă persoană*. Un indiciu clar că s-a vindecat pe plan emoțional este că își privește propriul trecut cu empatie și chiar într-un mod *pozitiv*. „Cînd mă gîndesc la persoana care am fost, îmi pare rău pentru tipul respectiv”, mi-a spus Tucker. „Acum înțeleg de ce se purta așa cum se purta. Simt foarte multă compasiune pentru el.”

Iată un lucru incredibil și izbăvitor, care dă mai multă speranță decît tot ce vei citi în această carte: cînd începem să evoluăm în mod activ și intenționat, nu doar viitorul, *dar și trecutul nostru* se schimbă în bine. Trecutul devine din ce în ce mai mult ceva care s-a întîmplat în beneficiul, și nu în detrimentul nostru.

„Eșecul” lui Tucker, oricît ar fi fost de dureros la momentul respectiv, a fost exact lucrul de care avea nevoie. S-a întîmplat în

beneficiul, nu în detrimentul lui. Și l-a determinat să-și aleagă un scop mult mai înalt, capabil să-i schimbe viața.

Pe măsură ce înveți în adevăratul sens al cuvîntului și ai experiențe noi, începi să vezi și să interpretezi altfel trecutul. Dacă nu ți-ai schimbat prea mult perspectiva asupra propriului trecut în ultimele luni sau ultimii ani, înseamnă că n-ai învățat din experiențele trecute și nu înveți în mod activ în prezent.

Un trecut imuabil este un semn sigur de detașare emoțională și rigiditate – persoana evită să privească adevărul în față și să facă progrese. Cu cît devii mai matur, cu atît mai mult îți schimbi perspectiva asupra experiențelor din trecut. De curînd m-am simțit jenat de modul în care m-am purtat, nu mai departe de anul trecut, în afacerea și relațiile mele.

Trecutul nostru se poate schimba, și trebuie să se schimbe.

Trecutul nostru *evoluează odată cu noi*.

Pentru a înțelege cum se schimbă trecutul, trebuie să știi cîte ceva despre cum funcționează memoria și chiar „istoria” în general.

Istoria se schimbă tot timpul, în funcție de cine relatează evenimentele și de vechimea lor. De pildă, dacă citești o carte de istorie despre originile Războiului Rece scrisă în SUA în anii 1950, vei găsi o concluzie clară, susținută de dovezi ample, că de vină era Rusia sovietică. Cartea va vorbi despre acapararea Europei de Est de către Stalin, despre refuzul acestuia de a instaura democrația promisă poporului său și despre dorința lui de a răspîndi comunismul în toate colțurile lumii.

Însă, dacă ai lua o carte americană de istorie de la sfîrșitul anilor 1960, probabil că aceasta va prezenta lucrurile cu totul altfel. Vei citi despre dorința Americii de a prelua controlul economic asupra Europei pentru a securiza rolul dolarului în țările europene. Vei citi despre puterea de convingere a lui Truman la Conferința de

la Potsdam și despre modul în care a folosit bomba atomică. Vei afla că nu Rusia a fost răspunzătoare de Războiul Rece, ci Washingtonul, și că Stalin n-a făcut altceva decît să se apere după ce pierduse peste 20 de milioane de oameni ca urmare a celui de-al Doilea Război Mondial.

În anii 1980 și 1990, istoria ar fi repovestită dintr-o altă perspectivă. Istoricii ar susține că Războiul Rece a fost inevitabil, avînd în vedere diferențele ideologice dintre Orient și Occident. Ai afla că e cu desăvîrșire inutil să dăm vina pe o anumită persoană sau chiar pe o anumită țară.

Precum istoria, care se schimbă în permanență odată cu trecerea timpului și adoptarea unor noi perspective, poveștile noastre personale se adaptează sau se schimbă la rîndul lor în timp și cu fiecare nouă relatare. Unul dintre motive este acela că memoria noastră nu este un clasor inert. Este fluidă și se schimbă încontinuu pe măsură ce trăim noi experiențe. De fapt, memoria se schimbă prin simpla aducere aminte a unui anumit lucru. Ea constituie o rețea de conexiuni, iar cînd este integrată o nouă conexiune, întreaga memorie se modifică instantaneu și imperceptibil.

Cu cît o poveste este relatată de mai multe ori, cu atît se schimbă mai mult. Odată cu trecerea timpului și cu schimbarea culturii, se schimbă și perspectiva noastră asupra istoriei și a evenimentelor particulare. La fel se întîmplă și cu memoria. Trecutul și modul în care îl vedem constituie mai degrabă o reflectare *a situației în care ne aflăm* în prezent decît a trecutului în sine. După cum afirmă psihologul doctorul Brent Slife în cartea *Time and Psychological Explanation*:

> Reinterpretăm sau ne reconstruim memoria în funcție de atitudinea noastră mentală din prezent. În acest sens, *e mai corect să spunem că prezentul determină semnificația trecutului decît să spunem că trecutul determină semnificația prezentului* [s.m.]… Amintirile noastre nu sînt niște entități „stocate" și „obiective", ci părți vii din noi, care trăiesc în prezent. De aceea sînt atît de influențate de starea noastră de spirit actuală și de scopurile noastre viitoare[31].

La început, s-ar putea să ți se pară de neînțeles ideea că prezentul nostru modelează semnificația trecutului. Dar, după cum vei vedea în curînd, de fapt nu e chiar atît de complexă. De pildă, imaginează-ți că într-o zi ajungi la lucru și ești chemat la o ședință cu șeful tău. În mod surprinzător, aparent din senin, se oferă să îți mărească salariul cu 10%. Nu îți vine să crezi! Ieși din biroul șefului simțindu-te în al nouălea cer.

În aceeași zi, la prînz, îi spui vestea cea bună unei colege care are un post similar. Aceasta te informează că și ea a primit o mărire de salariu, dar de 15%.

Cum te simți după ce primești această nouă informație? Tot în al nouălea cer? Probabil că nu.

Și totuși, de ce nu? Creșterea de 10% *a rămas neschimbată*… dar s-a schimbat semnificația ei.

Noul context a schimbat totul. Zece procente în sine nu înseamnă mare lucru. Depinde cu ce le compari. La început compari creșterea de 10% cu venitul tău anterior. Acum o compari cu creșterea de 15% a colegei.

Contextul actual a schimbat semnificația trecutului. Acest adevăr este întrupat în spusele lui Saadi Shirazi: „Plîngeam fiindcă

n-aveam pantofi pînă cînd am întîlnit un om care n-avea picioare”[32]. Să n-ai pantofi e ceva relativ.

Contextul schimbă totul. Testele de personalitate ignoră contextul, presupunînd că „tu” *ești* totuna cu punctajul pe care-l obții, în orice context.

Contextul schimbă și memoria. Conținutul memoriei se schimbă întrucît au fost adăugate noi amintiri, ca într-o rețetă. Astfel, noile experiențe modifică amintirile anterioare, schimbînd perspectiva asupra acestora și semnificația lor. Uneori, noile experiențe ne pot face să uităm complet experiențele anterioare.

Trecutul nostru, asemenea personalității noastre, nu este fix și imuabil. Este legat în mult mai mare măsură de *context* decît de conținut. Contextul este întotdeauna superior conținutului, întrucît determină semnificația, punctul focal, importanța acordată și chiar aspectul conținutului. Cînd schimbi contextul, în același timp schimbi și conținutul!

Simplul fapt că în trecut s-a întîmplat un anumit lucru nu înseamnă că evenimentul sau experiența respectivă reprezintă ceva „obiectiv”. Acest lucru poate fi greu de acceptat, mai ales pentru cei care insistă ca trecutul sau anumite evenimente să fie interpretate într-un anumit fel.

Trecutul nostru, ca orice experiență sau eveniment, constituie un punct de vedere subiectiv, căruia noi înșine îi atribuim o semnificație – fie ea pozitivă sau negativă, bună sau rea. Fără îndoială, experiențele din trecut pot avea și chiar au o influență asupra noastră. Dar în realitate nu trecutul nostru ne influențează, ci interpretarea noastră din prezent și atașamentul nostru emoțional față de *acel trecut*.

A spune „sînt așa cum sînt din cauza trecutului meu” înseamnă a declara că sîntem blocați emoțional în propriul trecut.

Toți ne confruntăm cu traume, într-o măsură mai mică sau mai mare. Iar traumele nerezolvate ne împiedică să avansăm. Devenim rigizi pe plan emoțional și ne închidem în noi înșine, încetînd să mai învățăm, să evoluăm și să ne schimbăm. Drept urmare, trecutul nostru devine la rîndul lui rigid, iar amintirile noastre persistă într-un mod fix și dureros.

Cînd evităm constant traumele din trecut și emoțiile cărora le dau naștere, viața noastră devine un tipar repetitiv și nesănătos. În acest caz, într-adevăr, trecutul nostru ne prezice cu acuratețe viitorul. Dar motivul nu este acela că personalitatea noastră nu se schimbă, ci mai degrabă că evităm schimbarea. Repetăm aceleași lecții pînă cînd le învățăm.

Un indiciu clar că o persoană are traume nerezolvate este că în viața și personalitatea sa se manifestă tipare repetitive pe o perioadă îndelungată. Dar dacă își înfruntă traumele, le verbalizează, le conștientizează mai bine și, în ultimă instanță, le privește dintr-o nouă perspectivă, persoana are ocazia să-și formeze o viziune matură și pozitivă asupra trecutului său. Atunci prezentul și viitorul ei vor înceta să mai fie o reflectare a trecutului.

Tucker Max își privește eul anterior cu compasiune și cu mai multă înțelegere. A renunțat să se mai *identifice* cu acesta. El și fostul lui eu sînt două persoane total diferite, cu valori, scopuri și contexte diferite. Și cu toate că Tucker nu ar mai dori probabil să fie cel care era, manifestă empatie față de acea persoană și altele asemenea ei.

Perspectiva lui Tucker asupra evenimentelor anterioare evoluează odată cu el. Tucker nu este o victimă a propriului trecut. Trecutul său nu determină cine este el în prezent. Semnificația trecutului său continuă să se extindă și să se schimbe, întrucît el alege să nu rămînă blocat în trecut.

Tucker a ales să progreseze și continuă să meargă pe acest drum. Învață, are noi experiențe și își integrează experiențele pentru a evolua și a face ca și semnificația vieții sale să evolueze. *Viitorul eu* al lui Max, din care fac parte valorile și familia lui, stimulează din ce în ce mai mult eul lui actual să progreseze.

Prin urmare, ar fi o prostie să spunem că trecutul lui Tucker îl determină să fie cel care este în prezent. De fapt, trecutul lui *se schimbă continuu* în funcție de cine este pe cale să devină.

Același lucru e valabil pentru fiecare dintre noi.

Modul în care ne descriem trecutul, felul în care îl interpretăm și ne identificăm cu el au o legătură mult mai strînsă cu situația noastră din prezent decît cu trecutul nostru propriu-zis.

De exemplu, dacă încă mai ești supărat pe părinți pentru ce s-a petrecut în copilăria ta, acest lucru are o influență mai mare asupra celui care ești *în prezent* decît evenimentele din copilărie. Cînd continui să dai vina pe o persoană sau un eveniment din trecut, te consideri o victimă, iar acest lucru are un impact mai puternic asupra ta decît persoana sau evenimentul respectiv.

Nu vreau și nici nu încerc să îți desconsider experiențele. Poate că ai trăit niște evenimente cumplite. Poate că ai văzut lucruri pe care crezi că nu le vei uita vreodată. Asemenea experiențe pot fi foarte greu de gestionat, putînd da naștere sentimentului că ești singur și nimeni nu te înțelege.

Dar „a-ți schimba trecutul” nu înseamnă că trebuie să schimbi sau să treci cu vederea conținutul acestor experiențe! De fapt, ele pot fi o sursă extraordinară de noi perspective, înțelesuri și posibilități.

Nu conținutul trecutului trebuie schimbat, ci *modul în care percepi astăzi acest conținut*. După cum a spus Marcel Proust: „Adevărata descoperire nu constă în a căuta peisaje noi, ci în a le

privi cu alți ochi pe cele vechi”[33]. Ceea ce contează nu e să vezi un milion de lucruri, ci să fii capabil să vezi aceleași lucruri într-un milion de moduri diferite. Preferabil, în moduri mai bune și mai utile.

Formarea unor perspective mai eficiente și mai sănătoase asupra propriului trecut constituie un aspect firesc al evoluției noastre ca persoane. A căuta experiențe noi este un aspect esențial și remarcabil al acestui proces evolutiv. Însă mult prea adesea oamenii nu sînt capabili să învețe din experiențele trăite sau să se lase transformați de ele. De multe ori le evită sau nu învață nimic de pe urma lor.

Pentru a crea în mod activ experiențe noi și a ne lăsa transformați de ele, trebuie să devenim mai flexibili din punct de vedere psihologic. Flexibilitatea psihologică este capacitatea de a fi fluid și adaptabil, de a te detașa de emoții și a urmări anumite scopuri sau valori[34]. Ai nevoie de flexibilitate psihologică pentru a-ți privi trecutul dintr-o altă perspectivă și a-ți imagina viitorul eu. Cu cît devii mai flexibil, cu atît vei fi mai puțin copleșit sau blocat de emoțiile tale. Le vei accepta necondiționat și vei învăța de pe urma lor.

Dobîndirea flexibilității psihologice este necesară pentru a evolua pe plan emoțional ca ființă umană. Dezvoltarea emoțională se află la baza înțelegerii personalității. Cu cît o persoană e mai puțin flexibilă și mai puțin dezvoltată pe plan emoțional, cu atît mai mult tinde să evite experiențele dificile. Drept urmare, cu atît va fi mai limitată și mai definită de experiențele dureroase din trecut. Acest lucru este paradoxal, întrucît multe persoane ajung să creadă că metoda cea mai bună de a gestiona experiențele dificile este să-și îngroape emoțiile și să ducă o luptă tăcută, în singurătate.

Devii mai flexibil pe plan psihologic și mai evoluat emoțional dacă îți înfrunți trecutul cu capul sus și ceri ajutorul altora. De fiecare dată cînd îți înfrunți trecutul, îl schimbi. De fiecare dată cînd înfrunți viitorul cu onestitate și curaj, devii mai flexibil și mai matur. Încrederea ta crește, ceea ce îți stimulează imaginația. Nu mai ești atît de limitat de cine ai fost și de ceea ce simți; devii capabil să fii și să faci ce vrei, indiferent ce presupune acest lucru.

Emoțiile reprezintă poarta către progres și învățare. Motivul pentru care personalitatea nu mai evoluează și se blochează în cicluri repetitive este că oamenii evită emoțiile dificile și solicitante asociate cu *faptul de a învăța* și cu cel de a se conecta cu ei înșiși și cu ceilalți. Drept urmare, rămîn imobilizați de percepțiile lor limitate asupra propriului trecut mult mai mult timp decît ar trebui.

Ce povești îți spui despre eul tău anterior?
Cine era eul tău anterior?
În ce moduri diferă eul tău actual de cel anterior?
Cum s-a schimbat trecutul tău datorită experiențelor recente?
Cum s-ar schimba viața ta dacă tot ce s-a întîmplat în trecut a fost o oportunitate, și nu o problemă?
Cum s-ar putea schimba viața ta dacă ai accepta că eul tău anterior și eul tău actual sînt două persoane fundamental diferite?
Cum ar fi viața ta dacă nu te-ai mai considera niciodată o victimă a trecutului, dacă nu ți-ai mai limita viitorul și pe tine însuți în funcție de ce s-a întîmplat în trecut?

Al patrulea mit: personalitatea trebuie descoperită

Viața nu înseamnă să te descoperi, ci să te creezi.

George Bernard Shaw

Am o prietenă pe nume Kary. Are puțin peste 40 de ani și pînă acum n-a reușit să-și găsească pasiunea în viața profesională. Schimbă domeniul o dată la cîțiva ani și niciodată nu determină schimbări semnificative în organizația ei.

Se simte frustrată fiindcă nu știe cine este cu adevărat. Mulți dintre prietenii și colegii săi par să știe ceva ce ei îi rămîne necunoscut. „Se pare că au descoperit secretul vieții", mi-a spus ea. „Și-au găsit și valorificat talentele și pasiunile."

Kary așteaptă în continuare să se găsească pe ea însăși. Are o atitudine pasivă față de viață. Speră că la un moment dat va lovi trăsnetul din senin, va avea o revelație și abia *atunci* va fi în stare să avanseze cu încredere. Atunci va putea să fie cu adevărat cine este în realitate.

Ce nu înțelege Kary este că inspirația urmează acțiunii, și nu invers. Așteaptă revelația în zadar. Dacă nu trece la acțiune, încrederea și imaginația ei vor rămîne la un nivel scăzut. Trebuie *să decidă* ce vrea și să înceapă să avanseze. Pe măsură ce va progresa – chiar și foarte puțin –, luciditatea și încrederea ei vor crește, ceea ce-i va permite să devină mai flexibilă și să se schimbe.

Îngrijorarea lui Kary că nu s-a „descoperit” pe ea însăși sau că nu și-a găsit pasiunea nu este ceva neobișnuit. Conform înțelepciunii populare, „pasiunea” este ceva care trebuie descoperit și valorificat. Dacă nu ai o pasiune, ești un nimeni. Ești neinteresant. Acesta este mesajul culturii populare din ziua de azi, care rezonează perfect cu obsesia culturii noastre pentru testele de personalitate. Pasiunea este văzută ca un lucru care trebuie descoperit deoarece, precum personalitatea, este considerată ceva înnăscut și unic.

În cartea *So Good They Can’t Ignore You*, autorul Cal Newport susține că în loc să încercăm să ne găsim pasiunea ar fi mai bine să ne dezvoltăm anumite competențe rare și valoroase. Găsește o nevoie și încearcă s-o satisfaci. Odată ce ți-ai dezvoltat abilitățile necesare și începi să ai succes, va apărea și pasiunea, ca un produs secundar firesc sau un efect indirect. Newport spune: „Pasiunea apare după ce muncești din greu pentru a deveni foarte bun la ceva valoros, nu înainte. Altfel spus, ce faci pentru a-ți cîștiga existența e mult mai puțin important decît felul în care o faci”[35].

Perspectiva lui Newport asupra pasiunii se îmbină perfect cu rezultatele studiilor despre motivație. Precum pasiunea, motivația nu trebuie descoperită, ci creată prin acțiuni intenționate.

Atît pasiunea, cît și motivația reprezintă efecte, nu cauze. După cum a spus doctorul Jerome Bruner, psiholog la Harvard: „Este mai probabil ca acțiunea să determine emoția, și nu invers”[36]. După cum am spus anterior, la fel stau lucrurile și în ce privește încrederea în sine. Încrederea nu e ceva primordial; ea reprezintă un produs secundar al acțiunilor în care alegem să ne implicăm pentru a atinge un scop.

A dori să simțim pasiune înainte de a acționa este ca și cum am vrea să fim plătiți înainte de a începe să muncim. Este ca o schemă de îmbogățire rapidă și denotă o atitudine pasivă. Este ca și cum ai vrea să ai o personalitate pe deplin dezvoltată fără a face nici un efort, fără a-ți folosi creativitatea, fără a acționa, fără a-ți asuma riscuri sau a te schimba în vreun fel. E asemenea dorinței unui copil bogat și răsfățat de a primi totul pe tavă.

Pasiunea este premiul, dar pentru a-l obține trebuie să muncești.

La fel e și cu personalitatea. Nu o descoperim, ci mai degrabă o creăm prin acțiunile și comportamentele noastre. Ideea că personalitatea trebuie descoperită provine din același raționament eronat care spune că este înnăscută și bazată pe trecut.

Nu este așa.

Personalitatea – la fel ca pasiunea, inspirația, motivația și încrederea – constituie un produs secundar al deciziilor pe care le luăm în viață. Ideea de a o privi drept forța care stă în spatele deciziilor pe care le luăm în viață – cum ar fi să alegem o carieră despre care credem că se potrivește cu personalitatea noastră actuală – e restrictivă și ineficientă.

Crezi că Gandhi, Maica Tereza sau orice altă persoană care a avut un impact uriaș asupra omenirii a luat decizii pe baza personalității sale? Sau a decis în funcție de ceva mult mai important, iar angajamentul său față de decizia luată i-a permis să devină cine a devenit?

Scopul este mai important decît personalitatea. În lipsa unui simț profund al scopului, ne vom crea o personalitate bazată pe evitarea suferinței și urmărirea plăcerii, ceea ce constituie un mod de funcționare primitiv. De altfel, acesta este modul în care văd personalitatea majoritatea oamenilor. Însă atunci cînd ești condus

de un scop, vei fi extrem de flexibil și vei lua decizii fără a ține cont de suferință și de plăcere, pentru a crea și a deveni ceea ce vrei.

În plus, dacă îți urmărești scopul cu toată seriozitatea, personalitatea ta se va schimba. Scopul tău nu e un lucru pe care-l descoperi, ci un lucru pe care-l alegi pînă la urmă pentru tine. Încetează să-l mai cauți și fă alegerea dorită, permite acestei alegeri să te transforme.

Deciziile și scopurile nu trebuie să fie un produs secundar al personalității noastre, ci personalitatea trebuie să devină produsul secundar al deciziilor și scopurilor noastre.

Cînd luăm decizii pozitive în mod proactiv și intenționat, cînd ne formăm abilități și căutăm noi experiențe, personalitatea noastră se dezvoltă și se schimbă în moduri semnificative. Se va adapta și se va ridica la nivelul scopurilor și deciziilor noastre, nu cum se întîmplă de obicei, cînd ne reducem deciziile și scopurile la nivelul personalității noastre actuale.

Cînd încercăm să ne „descoperim" personalitatea, devenim pasivi, evităm conversațiile dificile, consumăm excesiv pentru a ne distrage atenția și ne găsim scuze pentru modul de viață curent. Ne punem în poziția unor simpli pasageri, deși putem și trebuie să ne aflăm la cîrmă. Putem fi creatorii propriei vieți.

O altă problemă legată de ideea că personalitatea trebuie descoperită este că duce la un mod de gîndire foarte egocentric. Ne considerăm „buricul pămîntului". Să luăm, de exemplu, problemele de pe piața muncii legate de așa-numiții „mileniali" sau „generația Y". În mod îndreptățit sau nu, milenialii sînt percepuți drept leneși și pretențioși, fiindcă nu sînt dispuși să facă lucruri de care nu sînt pasionați. Aceștia cad în capcană, crezînd că pasiunea este ceva ce ar trebui să apară dintr-odată, instinctiv, și nu printr-

un proces ce presupune să acumulezi cunoștințe, să-ți dezvolți abilități și să-ți aduci propria contribuție.

Într-un interviu pentru Inside Quest[***], autorul și expertul în leadership Simon Sinek a explicat că reprezentanții acestei generații nu sînt niciodată mulțumiți de munca lor, parțial fiindcă au fost făcuți să creadă că au dreptul la orice își doresc, nu prin propriile merite, ci pur și simplu pentru că vor lucrul respectiv. Li s-au dat trofee pe care nu le-au cîștigat. Au crescut într-o lume a tehnologiei și a recompenselor imediate. Dinamica puterii din școli și facultăți s-a schimbat într-o asemenea măsură, încît s-a ajuns ca părinții să se certe cu profesorii din cauza notelor primite de copiii lor și să insiste ca profesorii să le dea note mai bune.

A fi premiat cînd ești pe ultimul loc și a nu lua notele pe care le meriți îți poate afecta încrederea în sine pe termen lung. Sinek și alții afirmă că milenialii n-au fost învățați să cîștige lucrurile pe care le vor de la viață, ci se așteaptă să le primească fără efort. Avînd în vedere nivelul scăzut al stimei de sine și dorința de satisfacție instantanee, e clar de ce sînt atît de atrăgătoare testele de personalitate. Ele ne oferă un răspuns rapid și ușor, fără vreun efort de gîndire sau vreo responsabilitate din partea noastră.

Testele de personalitate sînt un fel de fast-food pentru suflet. Ele ne fac să credem că ne putem descoperi eul adevărat într-o clipită. Precum sugestia Katharinei Briggs conform căreia trebuie să ne adaptăm la comportamentele altora, testele de personalitate ne permit să găsim justificări pentru ceea ce sîntem și ceea ce facem.

N-ai nici o justificare. Personalitatea ta nu este un lucru pe care-l descoperi.

În loc să aștepți ca viața să vină la tine sau ca părinții ori cei dragi să sară în ajutorul tău, de ce nu ți-ai asuma responsabilitatea pentru propria viață? De ce n-ai învăța cum să iei decizii și să

cîrmuiești corabia vieții tale? De ce să te limitezi în funcție de cel care ești în prezent? De ce să eviți eșecurile și lipsurile cauzate de o identitate fragilă? De ce n-ai dobîndi măreția ca rezultat al propriilor alegeri și prin propriile eforturi?

Conform lui Cal Newport, ideea de a ne descoperi pasiunea se bazează pe egocentrism. Oamenii vor să găsească o profesie de care sînt pasionați deoarece au fost învățați să creadă că munca lor are legătură numai cu ei. Persoanele care se bucură de cel mai mare succes știu că munca presupune să-i ajuți pe alții și să creezi valoare pentru ei. După cum spune Newport: „Dacă vrei să-ți placă într-adevăr ceea ce faci, renunță la ideea de pasiune («ce-mi poate oferi lumea?») și adoptă mentalitatea artizanului («ce pot oferi eu lumii?»)".

Încercarea de a „ne descoperi" pe noi înșine mai are un neajuns: ne face să fim extrem de inflexibili în situații care ni se par dificile, complexe sau care depășesc abilitățile noastre „înnăscute".

În loc să ne adaptăm la situații dificile, ne aplicăm cu indolență etichete, precum „introvertit", pentru a ne justifica lipsa de disponibilitate, deschidere și angajament în diferite scenarii. Drept urmare, ne coborîm la nivelul etichetelor noastre în loc să ne ridicăm la nivelul angajamentului nostru. În schimb, evităm conflictele, dificultățile și noutatea, blocîndu-ne într-o perspectivă îngustă despre noi înșine. Încetăm să mai progresăm. Facem doar ce ne aduce recompense sau rezultate imediate.

Convingerea că trebuie să ne descoperim personalitatea este o *mentalitate rigidă*, ce ne oprește să profităm de oportunitățile care ne vor transforma ca persoane și să le creăm.

În 2015, în primul meu an de doctorat, împreună cu soția mea, Lauren, am luat în plasament trei copii. Deși nu mai crescuserăm

copii pînă atunci și nici nu prea studiaserăm în ce constă educația copiilor, ne-am trezit dintr-odată cu trei copii – plus povara atașamentului și a altor nevoi emoționale.

În primul an petrecut în aceste condiții, m-am confruntat tot timpul cu dificultăți ce păreau a depăși cu mult nivelul problemelor pe care eram capabil să le gestionez cu ajutorul „abilităților naturale". Niciodată nu m-am simțit atît de copleșit sau de dărîmat. În plus, în cursul acelui prim an, n-am simțit aproape deloc pasiune sau entuziasm față de meseria de părinte. De fapt, adesea evitam să stau acasă fiindcă era nespus de greu și de dureros. Educația copiilor a fost și continuă să fie cel mai dificil lucru pe care l-am făcut vreodată, iar mulți părinți vor fi de acord cu mine. Îmi dă impresia că mă uit cu lupa la punctele mele slabe.

Deseori sînt dezamăgit de reacțiile mele sau de lipsa mea de răbdare, compasiune și empatie față de copii. Dar sînt și momente în care mă surprind pe mine însumi, fie prin ce sînt dispus să fac pentru copiii mei, fie prin iubirea pe care o simt pentru ei.

A fi părinte nu e nici pe departe ușor sau „natural". E un lucru care se învață. Dar a fost și continuă să fie pentru mine o *experiență transformatoare*, care m-a schimbat – și mi-a schimbat întreaga viață – în bine. În plus, devin din ce în ce mai pasionat și mai interesat de meseria de părinte; este un lucru pe care vreau să-l fac și la care vreau să devin tot mai bun zi de zi. Știu că pot să fiu un părinte extraordinar.

Deseori, progresăm cel mai mult atunci cînd valorificăm ocazii sau ne asumăm responsabilități aflate deasupra nivelului nostru de abilități și experiență (sau care ni se par „nenaturale"). Dacă aștepți să găsești ceva pentru care vei simți o pasiune imediată sau intuitivă, vei scăpa printre degete majoritatea oportunităților extraordinare de a evolua și de a avea succes. Vei pierde

nenumărate ocazii de a deveni mai mult decît ești în prezent. Nu vei înțelege că personalitatea ta, la fel ca pasiunea, este un lucru pe care-l creezi prin propriile eforturi.

A aștepta o ocazie nemaipomenită de a te alinia cu personalitatea ta înnăscută este ca și cum ai spune: „Există o sumedenie de oportunități de a progresa. Dar eu o voi aștepta pe aceea care se potrivește la perfecție cu experiența mea limitată și perspectiva mea îngustă din prezent".

„Problema descoperirii" se manifestă și în relații. Atunci cînd credem în existența unei personalități fixe și înnăscute, pierdem foarte mult timp căutînd persoana „ideală" cu care să avem o relație și să ne căsătorim. Multe persoane nu se angajează niciodată în relații pe termen lung din cauza acestei concepții fundamental greșite despre oameni. Ele cred că, atunci cînd vor găsi persoana „potrivită", totul se va aranja de la sine.

Asta înseamnă ignoranță. A crea o căsnicie sau un parteneriat de succes e la fel de dificil – și la fel de satisfăcător – ca a crește un copil.

Nu vei „găsi" niciodată sufletul-pereche ideal, tot așa cum nu te vei „găsi" niciodată. Motivul pentru care oamenii vor să găsească persoana ideală, tot așa cum vor să găsească locul de muncă ideal, este că au o perspectivă egoistă. Scopul final constă doar în satisfacerea propriilor dorințe și în fericirea personală; însă fericirea ar trebui să constituie produsul secundar a ceva mult mai măreț. Clayton Christensen, profesor de afaceri la Harvard, spune următorul lucru: „Calea către fericire înseamnă să găsești pe cineva pe care vrei să-l faci fericit, pentru fericirea căruia merită să te dedici"[37].

Pont: *nu te căsători cu cineva de dragul personalității sale*. De ce? Deoarece personalitatea se va schimba cu timpul. Firește, e

important să existe o conexiune între voi. Dar persoana de care te îndrăgostești nu va mai fi aceeași peste 2, 5, 10 sau 20 de ani. Pe măsură ce contextul și complexitatea relației evoluează – locuri de muncă, bani, mutarea în alte locuri, copii, călătorii, îmbătrînire, tragedii, reușite, noi informații, noi experiențe, schimbări culturale, schimbări la nivelul identității –, personalitatea fiecăruia dintre parteneri se va schimba.

În plus, cu timpul, chiar și cea mai fascinantă și mai atrăgătoare personalitate își pierde din farmec. În loc să te căsătorești cu o persoană pentru cine este ea în prezent, e nevoie de mult mai multă înțelepciune și discernămînt pentru a te căsători cu cineva pentru cine va deveni – pentru eul său viitor – și pentru modul în care îți va permite să devii cine dorești. Căsătoria cu persoana respectivă îți va permite oare să fii și să faci tot ceea ce vrei cu adevărat? Dar lui sau ei îi va permite să fie tot ceea ce vrea cu adevărat? Cine și ce ați putea deveni amîndoi dacă ați fi parteneri?

Căsătoriți-vă pentru un scop comun, nu de dragul personalității. Acest scop vă va transforma, cu timpul, pe amîndoi.

A dezvolta o relație puternică nu înseamnă „a găsi partenerul ideal", ci *a crea în colaborare și a deveni împreună cu celălalt alți oameni*, prin intermediul relației. Ambii parteneri trebuie să se adapteze și să se schimbe, devenind un întreg mai unit, care transcende suma părților. Dacă una sau nici una dintre părți nu se schimbă pentru relație și prin intermediul relației, aceasta va fi dezechilibrată și, cel mai probabil, va eșua. Relațiile de înaltă calitate sînt transformatoare, nu tranzacționale. Deseori, transformarea este imprevizibilă și neașteptată, întrucît colaborarea este un act creativ.

Ce scop creezi pentru tine?

Cum ar fi dacă n-ai mai încerca să te descoperi, devenind în schimb mai creativ și mai înclinat spre colaborare?
Cum s-ar dezvolta și s-ar schimba personalitatea ta dacă ai lucra asupra ei, cizelînd-o și modelînd-o așa cum dorești?
Cine ai fi dacă te-ai putea crea?
(*Pont: Da, poți*.)

Al cincilea mit: personalitatea este eul nostru adevărat și „autentic”

Ultimul mit este acela că personalitatea reprezintă eul nostru „autentic”, căruia trebuie să-i fim „fideli”. Acest mit conduce la o perspectivă extrem de îngustă și de rigidă asupra propriei noastre persoane.

De exemplu, mulți adolescenți americani devin din ce în ce mai inflexibili. Mulți elevi din SUA solicită ca prezentările orale să nu mai fie obligatorii, afirmînd că au probleme de anxietate din cauza cărora se simt „inconfortabil” cînd susțin o prezentare în fața unei audiențe. Ei cred că n-ar trebui să li se ceară să facă un lucru care li se pare atît de nenatural.

Într-un articol publicat în *The Atlantic*, intitulat „Adolescenții protestează împotriva susținerii de prezentări la ore”, un adolescent de 15 ani a postat pe Twitter următorul mesaj, care a fost distribuit de peste 130.000 de ori și a primit aproape o jumătate de milion de aprecieri: „Nu-i mai obligați pe elevi să țină prezentări în fața clasei și dați-le posibilitatea să refuze”[38]. Un alt adolescent a postat mesajul: „Profesori, vă rog să nu-i mai obligați pe elevi să susțină

prezentări în fața clasei și să ridice mîna pentru a lua o notă bună. Anxietatea este ceva real”. Ula, o elevă de 14 ani, în clasa a opta, a spus: „Nimeni nu ar trebui să fie forțat să facă lucruri care îi provoacă disconfort. Deși faptul de a vorbi în fața clasei ar trebui să ne dea mai multă încredere în noi și face parte din programa școlară, cred că dacă un elev este într-adevăr agitat și neliniștit din această cauză, ar trebui să faceți ceva pentru ca procedeul să fie mai puțin stresant. Elevii n-ar trebui să se teamă de școală”.

Interesant este că mulți profesori sînt de acord cu acești elevi și caută să le ofere alte feluri de experiențe educaționale, mai puțin riscante pe plan emoțional și social, mai confortabile. În loc să-i ajute pe elevi să devină maturi și încrezători, acești profesori cedează solicitărilor lor, ceea ce, în esență, validează mentalitatea rigidă a adolescenților și lipsa lor de flexibilitate psihologică.

O problemă fundamentală în ce privește modul tradițional de a vedea personalitatea ca pe ceva fix și înnăscut este că oamenii se simt îndreptățiți să facă doar ce li se pare ușor sau natural. Dacă un lucru e greu, dificil sau inconfortabil, ei spun: „Nu trebuie să fiu obligat să fac asta”.

E instructiv faptul că „autenticitatea” constituie o valoare extrem de prețuită în societatea modernă. Oamenii cred că au un eu „autentic” („adevărul” lor) căruia trebuie să-i fie fideli. Acest eu este perceput ca înnăscut, ca ființa lor „reală”. Acest mod de gîndire îi face să spună lucruri precum: „Trebuie să-mi fiu loial mie însumi. Nu trebuie să-mi neg sentimentele. Nu trebuie să mă mint. Trebuie să fiu capabil să fac ce simt că e bine pentru mine”.

Deși bine intenționat, acest mod de gîndire reflectă o mentalitate rigidă și, deseori, o reacție la o traumă sau absența unei relații sănătoase cu părinții. Adesea, la copiii aflați în situații familiale extreme – supuși unor reguli neobișnuit de stricte sau,

dimpotrivă, lipsiți de orice fel de reguli – apare această dorință de a fi independenți, acționînd în funcție de emoțiile pe care le trăiesc.

Cunosc multe persoane în curs de maturizare care aleg să ducă o viață ce le limitează, în numele „autenticității" și al „fidelității" față de ele însele. Cultura populară i-a determinat pe mulți, cum ar fi pe eleva din clasa a opta menționată mai sus, să definească „autenticitatea" drept „ce simt în momentul prezent". Cînd explorez situația mai în profunzime și pun întrebări, descopăr adesea că aceste persoane nu se simt bine în pielea lor și se tem că nu pot satisface solicitările părinților lor.

Dorința de a fi „autentici" îi ține pe oameni blocați în tipare nesănătoase, captivi în incertitudinile lor. Comparați-i pe elevii de liceu menționați mai sus cu Adam Grant, profesor de afaceri la Wharton și autor de cărți ajunse bestselleruri *New York Times*, care a explicat cum și-a depășit anxietatea de a vorbi în public. Pentru a deveni cine voia să fie, a fost nevoit să renunțe la concepțiile despre eul lui „autentic". Într-un discurs de absolvire susținut la Universitatea de Stat din Utah, Grant a afirmat:

> Dacă valoarea pe care o prețuim cel mai mult în viață este autenticitatea, riscăm să ne oprim din dezvoltare. Pe cînd eram student, o prietenă m-a rugat să țin o prelegere pentru elevii ei. Mă îngrozea vorbitul în public, dar voiam să fiu de ajutor, așa că am fost de acord. M-am gîndit că ar fi o ocazie bună de a învăța ceva, așa că după ora respectivă am distribuit formulare de feedback în care întrebam ce îmbunătățiri aș putea face. A fost foarte dur. Un elev a scris că eram atît de agitat, încît i-am făcut pe toți să tremure pe scaunele lor. Eul meu autentic nu era pasionat de vorbitul în public. Dar am început să mă ofer voluntar să susțin și alte asemenea prelegeri, știind că era

singura cale de a mă perfecționa. Nu-mi eram fidel mie însumi, ci eram fidel persoanei care voiam să devin[39].

În zilele noastre, „autenticitatea” reprezintă de obicei un alt mod de a spune: „Am o mentalitate fixă. Sînt într-un anumit fel și n-ar trebui să fac decît ceea ce mi se pare ușor și natural. Trebuie să fac doar ce îmi permite să mă simt bine acum”.

Eul tău autentic nu este cel care ești în prezent și în nici un caz nu este cel care erai pe vremuri. Eul tău autentic reprezintă convingerile tale cele mai profunde și cine aspiri să fii. În plus, eul tău autentic se va schimba. A fi autentic înseamnă a fi onest, iar a fi onest înseamnă a înfrunta adevărul, nu a-ți justifica limitările fiindcă nu vrei să te simți inconfortabil purtînd discuții dificile.

Cine vrei cu adevărat să devii?
Ce s-ar întîmpla dacă, în loc să încerci să fii „autentic”, te-ai confrunta cu motivele reale pentru care te autolimitezi?
Ce s-ar întîmpla dacă ai purta discuții dificile cu persoanele importante din viața ta?
Ce s-ar întîmpla dacă ai fi „fidel” viitorului tău eu, nu temerilor tale actuale?

Concluzie

Personalitatea noastră nu este ceva ce poate fi definit cu ajutorul unui simplu test de personalitate. Personalitatea nu este înnăscută și imuabilă. Ea nu se identifică cu trecutul nostru și cu siguranță nu

este eul nostru „real” și „autentic”. Nu este ceva ce trebuie să descoperim ca să ne permitem, în sfîrșit, să trăim.

Deși foarte răspîndite, aceste idei constituie niște mituri distructive, care ne limitează potențialul și libertatea individuală. Dacă ai căzut victimă vreunuia dintre aceste mituri culturale, te invit să renunți la el sau cel puțin să-i pui la îndoială validitatea și impactul asupra vieții și a viitorului tău.

Cînd te uiți la tine sau la altcineva, nu vezi doar un „tip” fix de personalitate. Vezi o identitate, o poveste, o istorie întreagă, anumite așteptări, o cultură și multe altele. Oamenii sînt dinamici. Ar trebui să dăm dovadă de mai multă empatie și înțelegere în loc să judecăm și să ne formăm păreri superficiale.

După cum vei descoperi în curînd, personalitatea este un lucru pe care-l poți alege și crea singur. Personalitatea este dinamică și maleabilă. Cînd înțelegi cum funcționează și ce pîrghii o pun în mișcare, devii regizorul viitoarei tale identități. Ai posibilitatea să progresezi spectaculos și să obții succese uimitoare. Vei fi capabil să înveți mai multe, vei deveni mai flexibil și mai adaptabil. Trecutul și viitorul tău se pot transforma într-o poveste modelată și definită de tine.

Restul acestei cărți îți va arăta cum să procedezi.

* *Introverted, Intuitive, Thinking and Judging* (n.tr.).
** *Extraverted, Intuitive, Thinking and Judging* (n.tr.).
*** Emisiune TV despre oameni de succes (n.tr.).

Capitolul 2

Adevărul despre personalitate

Viziunea ta despre unde vrei să ajungi sau cine vrei să fii este bunul tău cel mai de preț. Dacă n-ai o țintă, e greu să o atingi.[1]

Paul Arden

După 14 ani petrecuți în închisoare, Andre Norman s-a dus la Harvard și și-a dedicat viața ajutorării celorlalți. Deși a trecut printr-o transformare incredibilă și neașteptată, motivul pentru care a fost închis s-ar putea să fie și mai surprinzător.

Andre a ajuns la închisoare fiindcă la 14 ani a renunțat să mai cînte la trompetă.

Privind în urmă, Andre și-a dat seama că momentul în care a încetat să cînte la trompetă a devenit un punct de cotitură în viața sa, care în cele din urmă l-a determinat să renunțe la toate celelalte lucruri ce contau pentru el. Chiar și la el însuși.

„Nu oamenii răi ajung la închisoare, ci cei care se dau bătuți”, le-a spus Andre copiilor mei în camera noastră de zi.

Andre a crescut într-un ghetou din Boston. Era înconjurat de alți copii cu probleme, într-un mediu dăunător, avînd practic zero șanse

de a scăpa de acolo. Dar, datorită providenței sau norocului, o profesoară a lui din clasa a șasea, doamna Ellis, a văzut în el potențial. I-a fost profesoară de muzică din clasa a șasea pînă în clasa a opta.

Ea l-a ajutat să înceapă să cînte la trompetă, arătînd totodată față de el iubire și un interes sincer, de care Andre nu avusese parte pînă atunci. El n-a vrut s-o dezamăgească. La celelalte ore nu făcea mare lucru, dar la orele doamnei Ellis era mereu prezent și implicat. În decurs de cîțiva ani, avînd-o pe doamna Ellis alături, Andre a început să-și dezvolte talentul de a cînta la trompetă.

Cîntatul la trompetă era singurul lucru din viața lui care-i oferea un mod sănătos și creativ de a-și folosi energia. Îi oferea un motiv pentru a merge la școală. Pentru o vreme, a fost o trăsătură definitorie a identității sale. Era baza pe care își clădea speranțele pentru viitor. Îi insufla un sentiment al identității și al scopului.

Cînd a sosit momentul ca Andre să meargă la liceu, doamna Ellis i-a completat documentele necesare ca să urmeze un liceu de specialitate în locul celui de cartier la care s-au dus majoritatea colegilor săi de clasă. Acest liceu avea un program excelent pentru formații muzicale, iar la orchestră era profesor domnul Ellis, soțul profesoarei lui Andre. Aceasta credea că soțul ei l-ar fi putut susține pe Andre și că orchestra ar fi putut fi pentru el în liceu un vehicul cu ajutorul căruia să ocolească nenumăratele capcane din jur pe durata anilor de școală.

Andre s-a contrazis cu doamna Ellis în legătură cu decizia ei. Dar în cele din urmă ea a cîștigat. El o respecta pentru că îl sprijinea, chiar și împotriva unor profesori care îl considerau o nulitate.

În clasa a noua, Andre s-a dus la liceul de specialitate. Dar nu se poate spune că a îndeplinit dorințele și așteptările doamnei Ellis.

Cînd mi-a explicat situația, Andre mi-a spus că pe vremea aceea avea două personalități. Pe de-o parte, era puștiul care iubea muzica. Pe de altă parte, era puștiul care voia să fie un „tip mișto”, nu un tocilar.

Pe ceilalți puști din clasă îi considera niște tocilari. Deși îi plăcea să cînte în orchestră, nu voia să aibă de-a face cu aceștia. Nu se prea identifica și nici nu voia să se identifice cu ei. În schimb, s-a întovărășit cu niște puști pe care el îi considera „mișto”, care întîmplător au fost și cei ce i-au cauzat probleme.

La cîteva luni după începerea liceului, prietenii „mișto” ai lui Andre s-au săturat să-l vadă cu trompeta. „Dacă ieși cu zece jucători de baschet, n-ar trebui să vii cu mingea de baseball”, mi-a spus Andre. „Nu vor înțelege.”

„Dacă nu scapi de prostia aia de cutie, nu mai vii cu noi”, i-au spus ei.

A fost o decizie grea, dar Andre a cedat presiunii sociale. Și-a aruncat trompeta într-un tomberon, iar odată cu ea a renunțat și la acea parte din el care iubea muzica. Fără trompeta lui, se percepea într-un singur fel: ca pe un „tip mișto”. Din perspectiva lui de atunci, asta însemna să copieze comportamentele juvenile și infracționale ale prietenilor săi. Trompeta lui, care odată reprezenta „scopul” său în viață, era de domeniul trecutului.

În lipsa scopului său și a identității asociate cu acesta, Andre nu mai avea nici un motiv să meargă la școală. Aceasta nu se mai potrivea cu identitatea sau cu scopurile sale. Andre nu mai jongla cu două lumi separate. Prin urmare, și-a asumat pe deplin comportamentul infracțional și imaginea grupului său. Cu timpul, a început să se vadă pe sine ca pe o persoană capabilă să rănească sau să ucidă pentru a obține ce voia. Și a devenit o asemenea persoană.

La 18 ani, a ajuns la închisoare pentru că jefuise niște traficanți de droguri.

În primii șase ani, ostilitatea lui față de cei din jur a crescut. Închisoarea e un mediu periculos, iar Andre s-a conformat pe deplin. A înțeles repede că în lumea bandelor de răufăcători există o ierarhie. Nivelul cuiva în această ierarhie se bazează pe numărul și tipul actelor de violență comise.

„Trebuie să cucerești mulțimea, ca în filmul *Gladiatorul*", mi-a spus el. „Gloata trebuie să fie de partea ta. Totul ține de modul în care te prezinți și de personalitatea ta. Valoarea ta depinde de ultima bătălie pe care ai purtat-o."

Andre a început să avanseze în rang, devenind faimos în lumea bandelor de răufăcători din închisoare. Într-o zi, a adus cu el niște cuțite în sala de sport a închisorii, plănuind să ucidă opt persoane anume și apoi pe oricine nu-i era pe plac. Știa că astfel va obține opt condamnări pe viață, așa că s-a gîndit: „Ar mai merge cîteva". Scopul lui era să urce în ierarhie.

La sala de forță, a ajuns să înjunghie mai multe persoane.

„N-a murit nimeni; au fost doar cîteva încercări de omucidere", mi-a spus el, oarecum ușurat.

În urma acestui gest a fost izolat într-o celulă pentru doi ani și jumătate, iar pedeapsa i-a fost majorată cu zece ani. Dar, în același timp, a ajuns pe locul al treilea în ierarhie. Acesta fusese scopul lui, așa că anii suplimentari de detenție și izolarea erau însemne de onoare, simboluri ale statutului său mai înalt și ale faimei sale sporite. O solidificare a identității pe care și-o crea.

Scopul lui i-a modelat identitatea, identitatea i-a modelat acțiunile, iar acțiunile au hotărît cine era atunci și cine era pe cale să devină. Așa se dezvoltă personalitatea.

Într-o zi, spre sfîrșitul perioadei de izolare, Andre se afla pe terenul de activități sportive, la ora zilnică de „recreere”. În acest timp, un prieten i-a spus că niște membri ai bandei lui fuseseră înjunghiați într-o altă închisoare, în cursul unei revolte ce avusese loc în seara precedentă. Această veste l-a înfuriat pe Andre, care a început numaidecît să conceapă un plan de a-i ucide pe cei din blocul său de detenție care aveau legătură cu revolta respectivă. „Niște albi mi-au înjunghiat prietenii”, și-a spus el, „așa că îi voi ucide pe toți albii din blocul de detenție în care sînt izolat”.

Andre gîndea doar în alb și negru, la propriu și la figurat. Întrucît niște albi îi înjunghiaseră prietenii, s-a gîndit că „oamenii albi” erau de vină și trebuiau pedepsiți. „Dacă niște mexicani mi-ar fi înjunghiat prietenii, aș fi încercat să-i ucid pe toți mexicanii”, mi-a spus el. Gîndirea în alb și negru a lui Andre reflectă perspectivele tradiționale asupra personalității. Îi vedem pe oameni ca pe niște tipuri. Îi împărțim în categorii. Ignorăm nuanțele și contextul. Ne confirmăm prejudecățile. În mod intenționat și subconștient, ignorăm ceea ce nu vrem să vedem.

În secția de izolare a lui Andre erau șapte tipi albi. Toți aveau anumite „grade” în ierarhia bandei. Dacă i-ar fi ucis, Andre ar fi ajuns cu siguranță pe primul loc. Asta era șansa lui. În sfîrșit, era pe punctul să-și atingă scopurile și să-și realizeze viziunea.

„Cînd tipul ăsta termină ce are de spus, mă duc să-i ucid pe indivizii ăia. Și atunci voi fi pe primul loc”, și-a spus Andre în timp ce-l asculta pe prietenul său povestind despre revoltă.

Dar înainte ca acesta să termine de vorbit, s-a întîmplat ceva neașteptat. Andre a înțeles dintr-odată, la un nivel spiritual, care avea să fie rezultatul final al acțiunilor și scopurilor sale. Singurul mod în care își poate explica asta este că a primit o revelație de la Dumnezeu. A fost ceva extrem de profund.

Dumnezeu mi-a oferit în ziua aceea un moment ca în *Vrăjitorul din Oz*. La sfîrșitul filmului *Vrăjitorul din Oz*, Dorothy își dă seama că nu există nici un Vrăjitor din Oz. Totul e o iluzie. Înaintea acelui moment, am crezut că aveam să devin regele lumii. Apoi mi-am dat seama că aveam să devin regele pustiului. Drumul acela nu ducea nicăieri.

Prietenul lui a observat că Andre nu-l mai asculta. „Hei! Ce-i cu tine, omule? Mă asculți?”

Andre era total absorbit de gînduri. Îi devenise clar că încercarea de a deveni omul numărul unu din bandă în închisoare era ca și cum l-ar fi urmărit pe Vrăjitorul din Oz. Făcea asta deja de șase ani. Iar cînd urma să ajungă la capăt, nu avea să găsească nimic. Era o farsă. Un drum către nicăieri.

Nenumărate frînturi din viața și identitatea sa îi treceau prin fața ochilor. La nivel emoțional și spiritual, ajunsese, în sfîrșit, să se îndoiască de temeiul scopurilor sale din acel moment. Se gîndea la rezultatul final și se întreba dacă acel rezultat – viitorul lui eu și tot ce presupunea acest lucru – merita să investească în el și să-l obțină.

Acel moment, în care Andre și-a pus în mod sincer întrebări în legătură cu sine și cu scopurile sale, este esențial pentru a deveni o ființă umană conștientă. Este o experiență pe care trebuie s-o ai și tu. Gîndește-te puțin la propriile scopuri și ambiții.

Ce încerci de fapt să realizezi în viață?
Care este scopul ultim a ceea ce faci?
De ce ai ales *acest lucru*?
Merită să faci ceea ce faci?

Te afli cumva pe un drum care nu duce nicăieri?
Și, chiar dacă mergi „undeva”, nu cumva ții prea jos?

Doctorul Stephen Covey a spus odată: „Dacă scara nu se sprijină de peretele potrivit, cu fiecare pas vom ajunge mai repede acolo unde nu vrem”. Dacă urmărești un scop greșit, nu poți să dobîndești încrederea pe care o cauți și să descătușezi puterea pe care știi că o ai în tine.

Ce se află la capătul drumului tău?
Încotro se îndreaptă viața ta în momentul de față?
De ce perete se sprijină scara ta și unde te vei afla cînd vei ajunge „în vîrf”?

Andre n-a înjunghiat pe nimeni în ziua aceea. S-a întors în celula lui, s-a așezat pe pat și s-a gîndit: „Dacă nu voi deveni regele pustiului, atunci ce *am să fac*?”.

Trebuia să-și regîndească întreaga viață. În ultimii cîțiva ani, planul lui fusese să fie regele. Acum, să fie „regele” nu mai însemna nimic. Avea nevoie de un nou țel.

La început, a decis că voia să iasă din închisoare. Nu mai voia să stea acolo. Dar apoi s-a gîndit că asta nu era suficient. 75% dintre cei care ies din închisoare se întorc acolo. Lecțiile sînt repetate pînă cînd sînt învățate. În loc „să fie liber”, Andre și-a propus „să aibă succes”.

„De unde provin oamenii de succes?”, s-a întrebat el. „De la facultate. Dacă voi merge și eu la facultate, voi avea succes”, s-a gîndit.

Întrucît crescuse în Boston, auzise de o singură facultate, Harvard. Stînd în celula lui, regîndindu-și viața și viitorul după acel moment revelator, a decis că avea să meargă la Harvard.

Harvard a devenit noua „trompetă” a lui Andre.

Era o aspirație și un scop pe care merita să le urmărească. La fel cum se întîmplase cu cîntatul la trompetă, își putea construi o nouă identitate legată de Harvard – o identitate în funcție de care își putea alege comportamentul, prietenii și acțiunile. Și-a propus să atingă acel scop. A devenit rațiunea lui de a fi. I-a oferit ceva util și constructiv la care să se gîndească, pentru care să muncească și pe baza căruia să-și clădească o nouă viață.

Acel scop unic, noua lui menire, i-a oferit lui Andre o cale de a ieși din închisoare și de a deveni o nouă versiune a lui. În esență, i-a creat o nouă personalitate.

Andre a ieșit din închisoare opt ani mai tîrziu. Iar în acest timp n-a stat degeaba. Tot ceea ce făcea era trecut prin filtrul noului său țel și alimentat de acesta. Cînd *motivația* e suficient de puternică, poți depăși orice obstacole. Andre a învățat singur să citească și să scrie, a învățat dreptul și cum să-și gestioneze furia. Un rabin ortodox i-a devenit mentor, ajutîndu-l să înțeleagă ce se întîmplase cu el. A înțeles ce înseamnă iertarea, responsabilitatea, răspunderea și punerea în slujba celorlalți.

„Rabinul m-a învățat să fiu om”, mi-a spus Andre.

Noul lui scop i-a oferit o nouă perspectivă, care i-a permis să se vadă altfel pe sine și mediul său. A încetat să mai observe toate forțele negative din jurul lui și a început să se focalizeze pe ocaziile de a progresa către scopul său.

După eliberare, Andre a devenit un exemplu pentru cei care ies din închisoare și își schimbă viața. A ajuns celebru. A susținut discursuri în lumea întreagă, chiar și la instituții de învățămînt prestigioase precum MIT și Harvard.

A devenit fellow la Harvard în 2015, la 16 ani după ce ieșise din închisoare. Are propriul birou la universitate. A primit finanțări

pentru o serie de proiecte menite să reducă revoltele și infracțiunile din SUA. În prezent, Andre este un vorbitor public de renume internațional. A ajutat mii de oameni să-și depășească dependențele și să-și schimbe viața în bine.

Povestea lui Andre ilustrează *adevărul despre personalitate*. Personalitatea lui a fost modelată de scopul său. Mai întîi cîntatul la trompetă, apoi faptul de a fi „rege", apoi Universitatea Harvard. Fiecare scop a modelat un alt Andre.

Personalitatea este un efect, nu o cauză. Cauzele principale care ne modelează personalitatea sînt scopurile noastre, precum și identitatea și comportamentul ce izvorăsc din acele scopuri. În majoritatea cazurilor, personalitatea noastră este o reacție la evenimentele din viață, la împrejurări și la presiunile sociale. Nu o construim în mod intenționat. Nu ne îndoim de ea. Nu o alegem.

Cînd știi încotro te îndrepți, poți deveni cine vrei să fii. Poți renunța la drumul către nicăieri. Poți renunța la cine ai fost. Trecutul tău nu trebuie să fie elementul predictiv suprem cu privire la cine ești în prezent. Comportamentul tău nu trebuie să reflecte cine ai fost pînă acum. Te poți schimba. Și încă într-un mod radical.

Haide să detaliem puțin.

Scopurile ne modelează identitatea

Fie că sîntem conștienți de asta sau nu, tot ceea ce facem are un scop sau un obiectiv, iar aceste scopuri ne modelează identitatea. Cînd Andre și-a aruncat trompeta, faptul de a continua să cînte în formație și de a deveni muzician a încetat să mai fie scopul lui. Drept urmare, s-a detașat de acest aspect al identității sale. Scopul

lui a devenit acela de a se integra în grupul lui de prieteni, ceea ce i-a modelat identitatea, acțiunile și circumstanțele. În timp, aceste aspecte i-au modelat personalitatea și viitorul.

Scopurile noastre, și nu un set predeterminat de trăsături fixe, sînt cele care ne modelează identitatea. În timp, repetînd același comportament, identitatea devine personalitatea noastră.

Un concept străvechi din filozofie, numit *teleologie* (de la cuvîntul grecesc *telos*, care înseamnă „scop final"), ne poate ajuta să înțelegem cum funcționează acest lucru. Orice comportament uman *este călăuzit de scopul sau obiectivul său și depinde de acesta*. Însă scopurile noastre nu sînt neapărat definite clar sau explicit. O „sesiune" scurtă de YouTube pentru a te deconecta cîteva minute are un scop, chiar dacă este doar de a te relaxa. Plata facturilor, întîlnirile cu prietenii, practicarea unui hobby sau a unei activități care ne interesează – toate acestea sînt conduse de un scop, chiar și comportamentele noastre cele mai altruiste și neproductive. Atunci cînd amînăm să facem ceva sau ne distragem atenția de la ce avem de făcut avem un scop, chiar dacă acesta este să ne anesteziem pentru o vreme.

Orice comportament are un motiv. Pentru a deveni o ființă umană conștientă, este esențial să înțelegem de ce adoptăm un anumit comportament. Atunci cînd observăm că orice lucru pe care-l facem este orientat către un scop, putem evalua calitatea procesului nostru decizional.

De ce te implici într-un anumit comportament?
Care este scopul, motivul sau finalitatea sa?
Care este obiectivul?
Ce legătură există între acest „obiectiv" și ceea ce vrei să faci în ultimă instanță?

Orice comportament este orientat, în esență, către un rezultat. Rezultatul poate fi de natură spirituală, economică, socială, emoțională sau poate consta în rezolvarea unei urgențe.

Dacă l-ai întreba pe Andre de ce îi plăcea să cînte la trompetă, s-ar putea să îți spună că era distractiv sau că îi plăcea de profesoara lui, doamna Ellis. Dacă l-ai întreba de ce voia să se integreze în grupul puștilor „mișto”, probabil că singura explicație pe care ți-ar da-o ar fi că aceștia i se păreau „mișto” și că voia să fie ca ei. Andre nu-și prea analiza scopurile și efectele acestora asupra comportamentului său. Nu prea-i era clar unde aveau să-l poarte dorințele sau interesele lui.

După cum a spus Socrate: „O viață necercetată nu merită trăită”[2].

Chiar în acest moment ne vom opri puțin pentru a-ți analiza viața. Pentru început, vom examina ce ai făcut în ultimele douăzeci și patru de ore, pentru a te ajuta să înțelegi că *tot* ce faci este orientat către un scop. După aceea, vom explora cele trei surse fundamentale ale scopurilor noastre.

Mai întîi ia o foaie de hîrtie și trage o linie verticală la mijloc. În stînga sus scrie „Activitate”. În dreapta sus scrie „Motiv”.

Apoi enumeră toate activitățile pe care îți amintești că le-ai efectuat în ultimele 24 de ore – sau cel puțin pe toate cele care încap pe pagină. Iată ca exemplu cîteva lucruri pe care le-am făcut eu în ultimele 24 de ore și motivele sau scopurile asociate cu ele.

ACTIVITATE	MOTIV
M-am trezit la 5 ca să scriu	Termenul de predare al cărții

Am ascultat un audiobook	Ca să fac o pauză, să mă pun în mișcare și să mă simt inspirat
Am luat masa de prînz	Ca să-mi potolesc foamea și să mă detașez puțin de muncă
M-am uitat la filmulețe pe YouTube	Ca să mă relaxez, dar și ca să văd dacă a cîștigat LeBron James
Am făcut exerciții fizice	Ca să-mi stimulez ritmul cardiac
M-am dus la magazinul Publix	Ca să-mi iau niște suc și să-mi refac nivelul de energie după exerciții
Am vorbit cu Draye	Pentru a organiza o lansare pe care o planificăm
Am înregistrat mesaje vocale timp de o oră	Ca să am o lansare mai bună
Am mai scris timp de cîteva ore	Se apropie termenul de predare
I-am luat pe Logan și Jordan de la școală	Ca să-mi susțin familia și a fi alături de ea
M-am dus la meciul de baseball al lui Kaleb	Ca să-l susțin

Fiecare dintre aceste „motive” este probabil asociat cu niște motive mai profunde. De pildă, deși motivul superficial pentru a merge la sală era să-mi stimulez ritmul cardiac, dacă m-ai întreba: „De ce voiai să-ți stimulezi ritmul cardiac?”, aș răspunde: „Ca să fiu sănătos și să am putere de concentrare”. Dacă ai insista și m-ai

întreba: „De ce vrei să fii sănătos și să ai putere de concentrare?”, ți-aș oferi încă un motiv.

Ideea este că tot ce ai făcut ieri are un motiv. Comportamentul tău a fost călăuzit de obținerea anumitor rezultate, pe care e posibil să nu le prețuiești suficient. Modul în care îți petreci timpul contează. Reflectă scopurile tale și rezultatele pe care le urmărești. Dacă analizezi ce ai făcut în ultimele 24 de ore și apoi examinezi motivele comportamentelor tale, vei descoperi care sînt scopurile tale.

De ce ai făcut tot ce ai făcut ieri?

Ce rezultate urmăreai?

Acestea sînt rezultatele pe care le dorești cu adevărat? Sau comportamentul tău zilnic reflectă niște scopuri care ți-au fost impuse – de societate, de împrejurări, de o experiență traumatică sau de orice altceva?

Vei fi capabil să îți controlezi timpul și pe tine însuți doar atunci cînd vei determina cu adevărat ce îți dorești. Trebuie să îți alegi scopurile în mod conștient și apoi să le urmărești cu îndîrjire. Faptul de a-ți dedica zilele unor activități care îți permit să obții ceva extraordinar de important, ceva cu adevărat valoros pentru tine constituie secretul unei vieți fără regrete.

Dacă îți analizezi lista de activități din ultimele 24 de ore, care dintre acestea sînt aliniate cu viitoarea ta persoană? În care dintre aceste activități viitoarea ta persoană nu se va implica? La care dintre ele poți renunța, cîștigînd mai mult timp și energie pentru ceea ce vrei cu adevărat?

Cele trei surse ale tuturor scopurilor

> *Încrederea în sine vine din progresele pe care le facem în direcția unor scopuri care ne depășesc cu mult capacitățile actuale.*
>
> Dan Sullivan

Orice comportament este condus de un scop. Dar de unde vin „scopurile”? În esență, ele vin din trei surse:

1. Expunere
2. Dorință
3. Încredere

1. *Expunere*. Charlie Trotter a fost un maestru culinar american cunoscut pentru influența lui asupra bucătăriei rafinate moderne. Timp de ani întregi, restaurantul lui din Chicago a fost considerat cel mai sofisticat și mai rafinat restaurant din America. Preparatele costau sute de dolari și erau servite într-o ambianță de înaltă clasă, elegantă. Iar Trotter invita în mod regulat grupuri de copii sărmani ca să mănînce gratis la restaurantul lui.

Speranța lui era să le insufle acestor copii aspirații și scopuri. Să le dezvăluie o lume total diferită de cea pe care erau condiționați s-o vadă.

În esență, le deschidea ochii.

Trotter a primit foarte multe critici pentru faptul că le oferea copiilor defavorizați această experiență deosebită. Cele mai frecvente plîngeri erau de genul „Din cauza ta, vor fi nemulțumiți de viața lor” și „Le vei le insufla așteptări nerealiste cu privire la ce e posibil”.

Dar lui Trotter puțin îi păsa de critici, fiindcă primea regulat scrisori chiar de la copii, care-și exprimau imensa recunoștință pentru experiența și inspirația pe care li le oferise. Deseori, copiii spuneau că voiau să devină maeștri culinari sau că aveau de gînd să înființeze un restaurant și mai bun decît al lui Trotter[3].

Trotter le oferea acestor copii niște *experiențe care le transformau subconștientul*. Îi expunea unui alt mod de a trăi. Le oferea o experiență emoțională într-un mediu mai bun, unde imaginația lor se putea deschide față de posibilități la care nu se gîndiseră vreodată.

Nu putem să luăm decizii și să facem alegeri dacă nu știm că există decizii și alegeri. Capacitatea noastră de a face alegeri este limitată de contextul în care ne aflăm și de informațiile pe care le deținem. Cînd extindem contextul, ne extindem gama posibilităților.

Scopurile noastre se bazează pe posibilitățile la care am fost expuși. De pildă, acolo unde am urmat primul ciclu de studii de psihologie, se punea accent pe consiliere și psihologie socială. Prin urmare, cînd m-am înscris la studii postuniversitare, am aplicat la cursuri de psihologia consilierii, deși nu eram sigur că acestea erau cele mai potrivite pentru scopurile mele.

La cîteva luni după ce am fost respins de toate instituțiile de studii postuniversitare la care aplicasem, Lauren și cu mine am plecat într-o călătorie de trei săptămîni în China. Acolo am cunoscut un om care era „lider” la Apple pentru întreaga zonă asiatică. Mi-a spus că postul lui presupunea să instruiască, să motiveze și să ajute conducerea și echipele de la Apple să fie mai eficiente.

În timp ce-l ascultam pe omul acela explicîndu-mi în ce consta munca lui, am avut o revelație: mi-am dat seama că îmi spunea exact ce voiam eu să fac.

„Cum ai ajuns să faci așa ceva?”, l-am întrebat.

„Am ajuns la asta într-un mod destul de neobișnuit”, mi-a spus el. „De fapt, eu sînt licențiat în drept, dar mi-am croit drum către acest post. Iar șeful meu are un master în psihologie industrială și organizațională.”

Interesant.

Îmi amintesc destul de vag că ni s-a vorbit despre psihologia industrială și organizațională timp de vreo cinci minute, la un curs de introducere în psihologie. În rest, nu auzisem nimic despre asta toată facultatea. Am căutat pe Google și mi-am dat seama că se potrivea la perfecție cu ce voiam să învăț și să fac.

Prima dată cînd am aplicat la studii postuniversitare nu știam mare lucru. A doua oară aveam mai multe informații.

Cei care au succes se expun în mod constant la lucruri noi. Călătoresc, citesc, cunosc oameni noi. Prețuiesc educația și învățarea. Caută să se lase surprinși. Renunță fără probleme la paradigmele actuale în favoarea altora noi, mai bune – știind că dacă au informații mai valoroase pot lua decizii mai înțelepte. Își pot stabili scopuri și obiective mai bune. Pot pune motive mai bune la baza a ceea ce fac.

Cunoașterea este esențială pentru a ne stabili scopuri. Nu putem urmări ceva despre care nu știm că există. Prima sursă de scopuri este expunerea. Scopul pe care-l urmărești în prezent se bazează pe lucrurile la care ai fost expus. Pentru a-ți defini scopuri mai bune – și, prin urmare, pentru a proiecta un viitor mai bun – e necesar să înveți mai mult, să îți schimbi perspectiva și să fii deschis la nou. După cum a spus generalul James Mattis, al douăzeci și șaselea secretar al Apărării din SUA: „Dacă n-ai citit sute de cărți, ești practic analfabet și vei fi incompetent, întrucît

experiențele tale personale nu sînt suficient de vaste pentru a te susține”[4].

Citește tot ce îți cade în mînă. Apoi învață să deosebești cărțile cele mai bune de celelalte. Lectura biografiilor unor oameni care te inspiră reprezintă una dintre cele mai bune metode de a-ți deschide mintea către ceea ce poți face și deveni. Învață despre condiția umană, istorie, filozofie, psihologie, spiritualitate, economie și altele. Astfel, te vei schimba ca persoană. Părerile tale se vor schimba. Identitatea ta se va schimba. Scopurile tale se vor schimba.

Pe lîngă lectură, trebuie să ai experiențe care te ajută să te autodepășești, permițîndu-ți să vezi un alt fel de viitor și să urmărești activ acest viitor. Uneori, e nevoie să te confrunți cu experiențe foarte dure, care îți demonstrează că poți face lucruri dificile. Așa au fost pentru mine implicarea într-o misiune a Bisericii, obținerea unui doctorat și faptul de a deveni tatăl a cinci copii într-un singur an calendaristic. Am avut și multe eșecuri, care m-au învățat lecția modestiei. Grație tuturor acestor experiențe, am devenit o altă persoană. Nu evita experiențele care te modelează și te transformă. Viitoarea ta persoană trebuie să fie mai puternică, mai înțeleaptă și mai capabilă decît persoana ta din prezent. Acest lucru este posibil doar prin intermediul unor experiențe noi și dificile, care te pun la încercare.

2. *Dorință*. Nimeni nu ar urmări sau nu ar lua parte la ceva ce nu dorește. Statisticile arată că majoritatea oamenilor își urăsc locul de muncă. Cu toate acestea, au motivele lor pentru a merge la serviciu, fie ele de ordin social, financiar sau de alt gen. Prin urmare, folosesc niște mijloace pe care nu le agreează pentru a atinge rezultatele dorite.

Te implici în anumite activități pentru că, în esență, crezi că prin intermediul lor vei obține rezultatele dorite. Dar dacă vrei lucrul nepotrivit? Sau, altfel spus, cum ar fi dacă *ți-ai dori altceva*?

Ce s-ar întîmpla dacă scopul tău n-ar mai fi acela de a-ți plăti facturile? Te-ai mai duce la un loc de muncă pe care-l urăști?

Simplul fapt că vrei ceva nu înseamnă și că ar trebui să vrei lucrul respectiv. Dorințele noastre nu vin din personalitatea noastră înnăscută. Ele se dezvoltă în noi, de obicei datorită experiențelor trăite, precum și modului în care ne influențează societatea, media și cei din jurul nostru. Dorințele nu sînt înnăscute. Le exersăm și le hrănim. Ne atașăm de ele și ne identificăm cu ele. Nu îți confunda dorințele cu cine ești tu cu „adevărat". Dorințele sînt doar niște lucruri cărora le-ai dat un înțeles, dar de care te poți detașa sau al căror înțeles îl poți schimba.

De exemplu, să spunem că ești pasionat de sport încă din copilărie. E posibil să crezi că pasiunea pentru sport este un aspect al personalității tale înnăscute.

Nu e chiar așa.

Da, sportul face parte din personalitatea și identitatea ta. Însă tu ești cel care alimentează în mod activ această latură a personalității tale. Ai putea să n-o mai alimentezi. Ai putea să renunți în mod voluntar la acest aspect al identității tale și, cu timpul, să nu mai fii deloc interesat de sport. Poate că nu îți dorești așa ceva, dar e posibil. Ai avea nevoie de un motiv ca să nu te mai identifici cu sportul și să perpetuezi acest aspect al tău.

Faptul că vrei ceva în prezent nu înseamnă că vei mai vrea acel lucru peste cinci ani sau chiar anul următor. Dacă te gîndești la ce voiai cu cinci ani în urmă, sînt șanse ca acum să nu îți mai dorești o bună parte din acele lucruri. Te-ai schimbat, împrejurările s-au schimbat și, ca urmare, scopurile tale s-au schimbat.

Deseori, dorințele noastre actuale – cum ar fi să ne sculăm cînd avem chef, să ne uităm non-stop la filme sau să stăm pînă tîrziu cu prietenii – intră în contradicție cu obținerea unor rezultate mai bune. Atunci cînd știi că dorințele pot fi exersate și că ți-ai exersat dorințele pe care le ai în prezent, poți să le pui sub semnul întrebării. De asemenea, poți să alegi în mod proactiv dorințe pe care merită să le ai și apoi să le exersezi pînă cînd capătă autenticitate și profunzime.

Te poți antrena să vrei orice. E bine să îți alegi în mod conștient dorințele pentru care să te antrenezi. Dacă eul tău viitor este o versiune evoluată a ta, înseamnă că are un nivel mai ridicat de încredere, capabilitate și libertate decît ai în prezent. Are alte scopuri, preocupări și dorințe decît eul tău actual.

Chiar în acest moment, nu vrei cu adevărat ce vrea eul tău viitor.

Eul tău viitor este *propria ta creație*.

Trebuie *să înveți să vrei* și să prețuiești ceea ce nu vrei în prezent. Dacă eul tău viitor are succes, trebuie să înveți să vrei lucrurile necesare pentru a avea succes. Dacă eul tău viitor este mai sănătos, trebuie să înveți să vrei să fii mai sănătos. Exersarea dorințelor este esențială pentru a-ți alege scopuri ce merită urmărite.

S-ar putea ca lucrurile pe care ți le dorești în prezent să nu merite cu adevărat să-ți pierzi timpul cu ele. Pot vorbi pentru mine aici: e posibil ca dorințele și direcțiile mele actuale să nu merite urmate. Trebuie să fac o pauză și să mă întreb ce vreau acum. Știu că eul meu viitor – persoana care vreau să fiu – posedă cunoștințe, abilități, caracteristici, relații și multe alte lucruri pe care nu le am în prezent.

Personalitatea este legată doar de preferințele și interesele noastre. „Introvertitul” preferă să stea într-un colț. Dar, dacă vrea, poate învăța să prefere să se afle într-o mulțime. Pe de altă parte, faptul de „a fi într-o mulțime” ar trebui să fie relevant pentru scopurile lui principale. Unui „extrovertit” îi poate fi greu să stea singur într-o cameră. Dar, dacă are un scop, poate învăța să stea singur și să-și liniștească mintea.

Cînd evoluezi ca persoană, îți dezvolți un simț al scopului care transcende preferințele și interesele tale personale. Acest scop te propulsează dincolo de preferințele tale și, în ultimă instanță, te transformă.

Dorințele se exersează urmărindu-le în mod activ și intenționat. Așa cum am arătat în capitolul precedent, pasiunea urmează angajamentul și abilitățile. Poți învăța să devii pasionat de orice. Poți alege în mod intenționat obiectul pasiunii tale. După cum a spus Napoleon Hill: „Dorința este punctul de plecare al tuturor realizărilor, nu o speranță, nu o aspirație, ci o dorință vie, intensă, care transcende totul”.

Dorința este a doua sursă a scopurilor. Dorințele pot fi și trebuie exersate. Viața noastră va deveni cu mult mai bună dacă ne alegem dorințe ce produc rezultatele pe care le vrea eul nostru viitor.

3. *Încredere*. Nu poți crea sau păstra scopuri pe care nu crezi că le poți atinge. Lista anterioară cu activitățile din ultimele 24 de ore reflectă nivelul tău actual de încredere. Cîte dintre activitățile menționate au necesitat curaj? Pe cîte dintre ele ți-a fost ușor să le efectuezi? Cît din timpul tău ai dedicat eforturilor de a atinge niște scopuri care îți depășesc capacitățile actuale?

Locul tău de muncă și venitul tău se bazează pe nivelul tău de încredere.

Prietenii tăi se bazează pe nivelul tău de încredere.

Modul în care te îmbraci se bazează pe nivelul tău de încredere.

Încrederea reprezintă *fundamentul* imaginației – de care avem nevoie pentru a întrezări și a alege un viitor aflat dincolo de capacitățile noastre actuale și de contextul nostru actual. Încrederea reflectă credința noastră în ceea ce putem face, învăța și realiza.

Cu cît nivelul de încredere e mai ridicat, cu atît ne vom crea un eu mai măreț.

Problema în ce privește încrederea este că poate fi zdruncinată ușor. Încrederea e fragilă și nu e constantă. Experiențele dureroase și traumatice ne pot afecta încrederea și imaginația. Fiecare dintre noi trece prin experiențe dificile care își pun amprenta asupra noastră, paralizîndu-ne capacitatea, speranța și dorința de a merge mai departe.

Întreg capitolul următor vorbește despre traume și impactul acestora asupra personalității. Pentru moment, tot ce trebuie să știi este că traumele ne distrug încrederea. Deseori, oamenii își propun scopuri foarte limitate din cauza traumelor nerezolvate. Din păcate, în asemenea cazuri, scopul lor devine evitarea emoțiilor dureroase.

Încrederea se clădește prin acte de curaj.

E nevoie de curaj pentru a înfrunta trecutul, pentru a rămîne în contact cu el pînă cînd nu mai e dureros și pentru a-l schimba. E nevoie de curaj pentru a recunoaște ce vrem cu adevărat de la viață. E nevoie de curaj pentru a încerca să atingem scopuri dificile și pentru a da greș.

Într-o zi, în timp ce mergeam cu mașina de la birou spre casă, am văzut un om extrem de gras care alerga în șort și fără tricou.

Corpul lui flasc strălucea de sudoare sub soarele Floridei.

Omul acela m-a inspirat. Se manifesta *public* cu îndrăzneală în legătură cu eul lui viitor. Nu-i păsa de ce credeam eu sau alții despre burta care i se legăna în timpul alergării sau despre vergeturile lui. Ochii îi erau fixați asupra pașilor pe care-i avea de făcut. Se concentra intens asupra scopului său. Curgea sudoarea de pe el. Identitatea lui era în curs de schimbare.

La un moment dat, acest alergător a devenit conștient de existența unui mod mai bun de a trăi. Și-a dat seama că i-ar fi de ajutor să-și schimbe în bine alegerile și comportamentul. A întrezărit o versiune mai sănătoasă a propriei persoane. A început să se îndoiască de dorințele lui actuale. Calitatea și consecvența comportamentului său se bazează pe calitatea și limpezimea scopului său. Dacă are un scop clar și convingător, va alerga mult mai mult, iar în curînd va scăpa de grăsimea în exces. Dacă nu are un scop clar și convingător, va alerga sporadic, inconsecvent, cu rezultate mediocre.

În orice caz, cel puțin în acel moment, omul respectiv acționa din perspectiva celui care spera să devină. A văzut un alt viitor și a avut un motiv să iasă la alergat. Dacă își alimentează acest scop și își exersează noua identitate, poate să devină și chiar va deveni acea persoană.

Încrederea se clădește prin acte de curaj și angajament. În timp ce alerga cu tupeu, expunîndu-și abdomenul proeminent, nivelul lui de încredere creștea rapid.

Gestul lui îndrăzneț îi transforma subconștientul. Dacă acționezi cu curaj din perspectiva eului tău viitor, vei trăi experiențe deosebite care îți vor schimba subconștientul, definind un nou standard cu privire la modul în care te vezi pe tine și lumea, precum și un nou nivel al așteptărilor. Asemenea experiențe nu

apar de la sine, ci trebuie create în mod intenționat. După cum a explicat prolificul scriitor și filozof Colin Wilson:

> Dacă vrei o reacție pozitivă (sau o experiență deosebită), cea mai bună metodă de a o obține este să adopți o atitudine mentală activă, pe măsura scopului tău. Depresia […] este consecința firească a pasivității negative. Experiența de vîrf este consecința unei atitudini alese în mod voit[5].

Cînd urmărești intenționat și cu îndrăzneală niște scopuri semnificative, vei avea experiențe de vîrf. Aceste experiențe deosebite îți vor permite să te deschizi și să devii mai flexibil ca persoană. Vei renunța la perspectiva ta rigidă asupa celui care ai fost odată. Vei deveni mai încrezător și capabil să creezi și să atingi scopuri mai importante.

Majoritatea oamenilor au rareori experiențe de vîrf, dar ele pot deveni un lucru obișnuit. Dacă vrei, poți avea chiar astăzi o asemenea experiență. Trebuie să îți propui acest lucru. E nevoie de curaj. Trebuie să-ți îndrepți viața în direcția în care vrei cu adevărat să mergi.

Cu fiecare pas pe care-l face către eul lui viitor, încrederea alergătorului în realitatea acestuia crește. Comportamentul lui reflectă această realitate, chiar dacă la început se manifestă în mod intermitent și inconsecvent. Cu timpul, dacă va continua să acționeze în direcția acelui viitor, va dori și mai mult să-l atingă. Identitatea lui va deveni mai concretă. În cele din urmă, va ajunge în punctul în care eul lui viitor este totuna cu eul lui actual, pe toate planurile.

Va înceta să se mai identifice cu fostul lui eu. Poate că nici măcar nu-și va mai aminti cum era acesta. Trecutul va fi

informațional, nu emoțional.

Încrederea este esențială pentru a ne atinge scopurile pe care ni le stabilim. Cu cît nivelul de încredere e mai mare, cu atît scopurile au mai multă putere. Încrederea trebuie protejată. Dobîndim încredere prin acțiuni intenționate în direcția unor scopuri semnificative. Trecutul îndepărtat nu e o sursă nelimitată de încredere. Încrederea se bazează mai degrabă pe eul nostru recent.

Ne putem dezvolta încrederea prin acțiuni mărunte, dar consecvente, ce reflectă eul nostru viitor. O altă metodă este să efectuăm *acțiuni ferme*, mișcări puternice și îndrăznețe către eul nostru viitor. O „acțiune fermă" reprezintă o mișcare agresivă în direcția eului viitor. Ea poate însemna să demisionăm de la un loc de muncă pe care-l urîm, să investim într-un mentor, să ieșim la alergare în public, să purtăm o discuție onestă, să publicăm un articol într-un blog chiar dacă ne este teamă ori să cerem o mărire de salariu.

Cu cît efectuezi mai multe acțiuni ferme, cu atît vei avea mai multe experiențe de vîrf. Cu cît ai mai multe experiențe de vîrf, cu atît vei deveni o persoană mai flexibilă și mai încrezătoare. Cu cît ești mai flexibil și mai încrezător, cu atît viitorul pe care-l creezi și îl urmărești va fi mai interesant și mai incitant.

Identitatea trebuie creată în mod intenționat, în funcție de viitorul eu pe care ți-l dorești

> *Imaginația este mai importantă decît cunoașterea. Cunoașterea este limitată. Imaginația face ocolul lumii.*[6]
>
> Albert Einstein

Deseori, identitatea și personalitatea constituie reacții la evenimente din viață, la împrejurări și la obiceiuri. Puțini oameni își definesc și își modelează identitatea în mod voluntar, în funcție de cine au de gînd să fie, după care devin *acea* persoană. Am spus „acea" persoană fiindcă eul nostru actual și cel viitor sînt două persoane diferite.

Eul tău viitor *nu este* cel care ești acum. El ar acționa altfel – sperăm, mai bine – decît acționezi tu în prezent. Eul tău viitor ar trebui să fie mai evoluat și diferit de eul tău actual. A rămîne același – deși ne așteptăm să fie așa și, în cultura noastră, acest lucru este chiar apreciat – înseamnă că nu înveți, nu progresezi, nu te schimbi. Înseamnă că ești blocat într-o poveste, evitînd să trăiești noi experiențe și limitîndu-ți potențialul.

Mai există un motiv pentru care capacitatea de a face schimbări importante în viață impune să ne vedem viitorul eu ca pe o altă persoană decît eul nostru actual. Dacă nu ne imaginăm pe noi înșine într-un alt mod decît în prezent, nu putem acționa *deliberat* în acea direcție[7]. Am spus „deliberat", întrucît avem un scop și acțiunile noastre sînt îndreptate direct către acesta. Acțiunile

noastre sînt intenționate și măsurate, nu aleatorii și „de amorul artei”.

Avem nevoie de ceva – sau, și mai bine, de *cineva* – pentru care să muncim. Avem nevoie de o viziune care să confere acțiunilor noastre o semnificație și un țel. Da, e bine să facem ce ne place doar de dragul acelui lucru. Dar nu ne putem depăși limitele percepute dacă nu ne vizualizăm viitorul eu eliberat de aceste limite.

Oamenii de succes încep cu o viziune despre viitorul lor eu și o folosesc ca pe un filtru în tot ceea ce fac. Să-l luăm ca exemplu pe Matthew McConaughey. În discursul susținut după ce a cîștigat Premiul Oscar pentru cel mai bun actor, McConaughey a explicat cine era „eroul” lui:

> Cînd aveam 15 ani, o persoană foarte importantă din viața mea a venit la mine și m-a întrebat: „Cine este eroul tău?”. Eu am răspuns: „…Știi cine este? Sînt eu peste zece ani”. Apoi am împlinit 25 de ani. După zece ani, aceeași persoană a venit la mine și m-a întrebat: „Gata, ești un erou?”. Iar eu i-am spus: „Nu, nici pe departe! Nu, în nici un caz”. M-a întrebat: „De ce?”. I-am răspuns: „Fiindcă eroul meu sînt eu la 35 de ani”. Așa că, vedeți, în fiecare zi, în fiecare săptămînă, în fiecare lună și în fiecare an al vieții mele, eroul meu se află întotdeauna la zece ani distanță. Nu voi deveni niciodată eroul meu. Nu voi ajunge acolo. Știu că nu sînt eroul meu, iar asta e foarte bine, fiindcă în felul acesta am mereu pe cineva spre care să mă îndrept[8].

Într-o zi, vei deveni viitorul tău eu. Întrebarea este: *Cine este viitorul tău eu?*

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să te gîndești la ce vrei cu adevărat. Nu la situația sau identitatea ta din prezent.

Puțin contează cine ai fost. Întrebarea este cine vrei să fii. Acesta este eul tău adevărat și autentic (pentru moment).

A-ți crea viitoarea persoană presupune să îți imaginezi cum arată realitatea și experiențele sale zilnice, în imagini cît mai vii și mai detaliate. În ce fel de libertăți, alegeri, contexte, experiențe și comportamente zilnice se implică viitorul tău eu?

Cînd devii arhitectul propriei identități, pui mai puțin preț pe modul în care îți vezi eul actual. Acesta este important, dar este și limitat. Viitorul tău eu va fi altfel. Va vedea lucrurile altfel. Se va bucura de alt fel de libertăți. Va avea alt fel de relații, activități zilnice și experiențe. Ceea ce ție ți se pare acum incitant sau incredibil constituie „viața normală" a eului tău viitor.

Cine vrei să fii, dacă e să răspunzi cu toată sinceritatea?

În acest moment, e cazul să îți scoți jurnalul. Notează cît mai detaliat cine este sinele tău viitor.

Cum arată viața ta cotidiană?
Care sînt valorile tale?
Cît cîștigi?
Ce fel de haine porți?
Cum interacționezi cu ceilalți?
Cum îți vezi prezentul și viitorul?
Care este scopul tău?
Unde trăiești?
Cine sînt prietenii tăi?
Ce aptitudini și talente ai?

Alege și urmărește un singur scop major: filtrul viitoarei tale persoane

> *Pentru a decide care este misiunea ta, analizează-ți toate scopurile și întreabă-te: Care dintre aceste scopuri mi-ar permite să devin persoana care trebuie să fiu pentru a obține tot ceea ce vreau de la viață? Răspunsul la această întrebare este misiunea ta.*[9]
>
> Hal Elrod

După ce te-ai gîndit foarte serios la eul tău viitor, la împrejurările și posibilitățile care îi sînt specifice, următoarea mișcare este să îți alegi un obiectiv sau un rezultat major care să-ți permită să devii acea persoană în viitor.

Un singur obiectiv.

Existența mai multor obiective nu necesită concentrare. Ea denotă frică și incapacitate de a lua decizii. Ai nevoie de *un singur scop major.* E necesar ca acest obiectiv unic să poată fi măsurat, definit și vizualizat. Obiectivul tău unic trebuie să ajute și să susțină în toate domeniile esențiale ale vieții tale. Așa se explică de ce scopurile legate de obținerea unui anumit venit au atîta putere. Dacă scrii articole, scopul poate fi de a avea un anumit număr de vizualizări ale paginii tale sau un anumit număr de abonați. Dacă ești consultant, obiectivul poate fi de a avea un anumit număr de clienți importanți. Dacă ești alergător, îți poți propune să alergi maratonul într-un anumit timp.

Un singur obiectiv naște concentrare.

Concentrarea naște impuls.

Impulsul și încrederea se manifestă în toate celelalte domenii ale vieții tale. Acesta e motivul pentru care, în cartea sa *Puterea obișnuinței*, autorul Charles Duhigg afirmă că, atunci cînd ne îmbunătățim un anumit aspect al vieții noastre, înregistrăm progrese și în celelalte aspecte. El numește acest lucru „deprinderi fundamentale". Gîndește-te la acest obiectiv unic ca la „țelul tău fundamental". Dacă-l urmărești în mod agresiv și îl atingi în mod activ, acest obiectiv unic te va ajuta să ai succes în *tot* ce întreprinzi.

În cazul lui Andre, acest obiectiv specific era să intre la Harvard. Acest rezultat i-ar fi permis să aibă succes și să nu mai ajungă la închisoare. Dacă Andre ar fi încercat să atingă cinci obiective sau mai multe, probabil că n-ar fi ieșit niciodată din închisoare. Țelul lui unic a oferit o direcție tuturor celorlalte obiective secundare sau lucruri pe care dorea să le realizeze.

Obiectivul unic al lui Andre i-a definit procesul de creare a celui care voia să fie în viitor. Acest lucru este extrem de important fiindcă, în ultima vreme, circulă o mulțime de sfaturi total greșite despre cum să avem succes. Mulți recomandă să ne concentrăm exclusiv asupra „procesului" și, în esență, să ignorăm rezultatul. Dar e imposibil să determinăm un „proces", cu atît mai puțin unul eficient, dacă nu ne-am propus un obiectiv. În plus, dacă nu ne măsurăm în mod regulat progresul și rezultatele pe parcurs, n-avem cum să știm dacă procesul funcționează.

Procesul trebuie să aibă la bază rezultatul dorit pe care îl urmărești. Trebuie să pornești la drum cu gîndul la destinație. „Proces" nu înseamnă nimic în absența unui scop. Modul de gîndire

axat pe proces este *de tip tactic* și te determină să înaintezi în viață fără nici un plan, încercînd să descoperi ce a funcționat pentru alții.

Pe de altă parte, modul de gîndire bazat pe destinație este *de tip strategic* și presupune construirea procesului în ordine inversă, în funcție de rezultatele dorite. Astfel, un „proces" care nu presupune măsurarea rezultatelor intermediare nu are nici un sens. Rezultatul dorit determină procesul necesar pentru a-l obține. Iar rezultatele intermediare determină modul în care trebuie ajustat procesul pe parcurs.

În cartea sa *De la zero la unu*, miliardarul Peter Thiel explică de ce modul de gîndire bazat pe „proces" conduce la mediocritate. El ne propune să avem o atitudine și un scop „bine definite":

> Atitudinile nedefinite față de viitor explică disfuncțiile cele mai mari din lumea de azi. Procesul este mai important decît esența: cînd oamenii nu au niște planuri concrete de îndeplinit folosesc reguli formale pentru a asambla un portofoliu ce cuprinde diverse variante. Așa sînt americanii din ziua de azi. La gimnaziu, eram încurajați să avem zeci de „activități extrașcolare". La liceu, elevii ambițioși se străduiesc din greu să pară competenți pe multiple planuri. Cînd ajungem la facultate, am petrecut deja un deceniu întreg asamblînd un CV extraordinar de divers ca să ne pregătim pentru un viitor total imprevizibil. Sîntem pregătiți pentru orice – și pentru nimic în particular[10].

Conform *teoriei așteptărilor*, una dintre cele mai studiate și mai importante teorii despre motivație, pentru a avea un nivel ridicat al motivației sînt necesare trei lucruri[11]:

• Un scop sau un obiectiv clar și convingător.

- O cale sau un proces despre care credem că ne va permite să atingem scopul dorit.
- Convingerea că, dacă acționăm, vom reuși.

Nu putem avea motivație în lipsa unui scop[12]. De asemenea, studiile arată că nu putem avea nici „speranță” în lipsa unui scop. Cu cît scopul este mai clar și mai definibil, cu atît calea și procesul pentru a-l atinge sînt mai directe. Pe măsură ce dobîndești abilități și cunoștințe înaintînd către scopul tău, îți dezvolți încrederea că poți să acționezi și să reușești. Vrei din ce în ce mai mult să îți atingi scopul. În cele din urmă, ajungi la destinație și întreaga ta viață se va fi schimbat. Atunci vei avea o nouă platformă pe baza căreia să îți stabilești scopuri noi, mai ambițioase.

Dedică-te unui singur scop major: de ce rezultatele contează

> *Dedicarea este o declarație cu privire la ceea ce „este”. Știm cărui lucru ne dedicăm după rezultatele pe care le obținem, nu după ce spunem. Toți ne dedicăm. Toți producem rezultate. Rezultatul este dovada unei dedicări.*[13]
>
> Jim Dethmer, Diana Chapman și Kaley Klemp

Privește-ți viața actuală. Ceea ce vezi reprezintă lucrurile cărora te-ai dedicat. Indiferent cîte kilograme ai acum, aceasta este greutatea căreia îi ești dedicat. Oricare ar fi situația ta financiară, aceasta este situația căreia te-ai dedicat. Dedicarea ta se reflectă 100% în rezultatele pe care le obții în prezent. Dacă te-ai fi dedicat altor lucruri, ai avea alte rezultate.

Cînd ești într-adevăr dedicat rezultatelor dorite, viața ta începe să devină mai bună. Trebuie să te dedici viitoarei tale persoane și unui scop major. Toate acțiunile tale trebuie să treacă prin filtrul acelui scop.

Echipa britanică de canotaj – care nu mai cîștigase o medalie de aur din 1912 – s-a dedicat pregătirii pentru Olimpiada de la Sydney din 2000. Acest angajament se reflecta în întrebarea pe care și-o puneau membrii ei înainte de a lua orice decizie: *ne va ajuta asta să vîslim mai repede?* Această unică întrebare le-a permis să evalueze orice situație, decizie și obstacol – și să nu se abată de la obiectivul lor. Cînd aveau de luat o decizie sau cînd apărea o oportunitate, fiecare membru al echipei își punea întrebarea: *ne va ajuta asta să vîslim mai repede?* Dacă răspunsul era negativ, nu făceau lucrul respectiv. Erau dedicați scopului lor.

Să mănînc o gogoașă?… (Ne va ajuta asta să vîslim mai repede?)

Să stau pînă tîrziu și să mă duc la petrecere?… (Ne va ajuta asta să vîslim mai repede?)

Deoarece erau dedicați scopului lor, au obținut rezultatul dorit. În anul acela au cîștigat medalia de aur.

Într-un *podcast*, Lewis Howes l-a intervievat pe John Assaraf, care a mărturisit că primul lui mentor l-a învățat cum să-și stabilească scopuri[14]. După ce și-a propus scopuri în mai multe domenii ale vieții (cum ar fi sănătate, spiritualitate, situația

financiară, relații, contribuție la viața altora etc.), pentru intervale de un an, trei ani, cinci ani și 25 de ani, mentorul lui Assaraf l-a întrebat: „Te interesează să atingi aceste scopuri sau îți iei angajamentul să le atingi?”, iar Assaraf a întrebat: „Care este diferența?”. Mentorul lui a răspuns: „Dacă ești interesat de ele, vei găsi povești, scuze, motive și circumstanțe care te împiedică să le realizezi. Dacă te angajezi să le atingi, poveștile și scuzele nu mai contează. Pur și simplu faci ce e nevoie pentru a-ți atinge scopurile”.

Obții rezultatele cărora te-ai dedicat. Dar în cultura noastră am fost învățați să nu ne angajăm să obținem *anumite* rezultate. Am fost învățați că, dacă ne dedicăm excesiv unui scop, ne programăm singuri pentru eșec și abandon. Am fost învățați că trebuie să ignorăm rezultatul și să ne concentrăm exclusiv asupra „procesului”. Angajamentul față de un anumit rezultat ni se pare că este înspăimîntător sau că arată o obsesie legată de detalii exterioare.

Însă faptul de a ne angaja să obținem anumite rezultate are mai multe beneficii. De exemplu, cînd te angajezi în ceva anume, ești obligat să fii sincer cu tine și cu toți ceilalți în legătură cu ce vrei cu adevărat. Onestitatea este ceva rar. Majoritatea oamenilor își ascund adevăratele dorințe. Se tem să recunoască pe deplin ce vor cel mai mult în viață. Dar cînd te angajezi să obții un anumit rezultat, rezultatul acela trebuie să devină povestea vieții tale. Asta este ceea ce vei face. S-ar putea să nu știi exact cum se vor desfășura lucrurile, dar vei ajunge la destinație. Un asemenea nivel de onestitate și transparență este deopotrivă rar și contagios – te ajută să ai încredere cînd începi să progresezi, trezește în tine dorința de a ajuta și totodată atrage ajutor din partea celorlalți.

Un alt motiv pentru a te angaja să obții anumite rezultate este că acest lucru îți clarifică identitatea. Identitatea ta se bazează pe scopurile tale. Atunci cînd ești total dedicat unui țel bine definit, în tine se naște un profund simț al scopului. Îți poți imagina eul tău viitor în poziția dorită. În lipsa unui scop clar, identitatea ta devine tulbure. Cine ești de fapt? Ce vrei cu adevărat? Ce vei face? Cine vei deveni?

Angajamentul față de un rezultat anume – scopul tău major – te obligă totodată să devii mai bun. De exemplu, cînd am început să țin un blog, am observat că alți autori, dedicați procesului în care erau implicați, publicau o sumedenie de articole. Dar nu deveneau mai buni. Cu trecerea anilor, am devenit autor profesionist. Mulți dintre acei bloggeri continuă să publice articole după articole. Însă rezultatele lor nu s-au schimbat, deoarece nu s-au angajat să obțină un rezultat clar.

Cînd te dedici unui rezultat anume, ești obligat să devii mai bun. Rezultatele tale vorbesc de la sine. Dacă nu obții rezultate mai bune, atunci e cazul să te întrebi cît de interesat ești de acel lucru sau cît îi ești de dedicat. Vei ști că vrei cu adevărat să îți îmbunătățești rezultatele atunci cînd vei începe să ții evidența a tot ceea ce faci, pînă în cele mai mici detalii. După cum spune legea lui Pearson: „Cînd măsurăm performanțele, acestea se îmbunătățesc. Cînd măsurăm și raportăm performanțele, acestea se îmbunătățesc într-un ritm accelerat”.

În plus, faptul de a te dedica obținerii anumitor rezultate sporește motivația. Conform *teoriei așteptărilor*, nu poți fi motivat în lipsa unui scop. Cu cît scopul tău este mai clar definit, cu atît calea către atingerea lui este mai directă. Cu cît calea este mai clară și mai directă, cu atît vei fi mai motivat. Complexitatea ucide motivația, de aceea e important să te focalizezi asupra unui singur

scop fundamental. Cînd ai un scop unic sînt șanse mai mari ca totul să meargă ca pe roate. Acest lucru îți permite să vezi nu doar rezultatul, ci și calea către obținerea lui. Iar astfel motivația și încrederea cresc foarte rapid.

În fine, dedicația față de un anumit rezultat îți aprofundează credința. Napoleon Hill a afirmat: „Un scop bine definit, susținut de o credință absolută, este o formă de înțelepciune, iar înțelepciunea în acțiune produce rezultate pozitive". Nu e nevoie de prea multă credință pentru a spune „Voi încerca" sau „Să vedem ce se întîmplă". Dar e nevoie de o credință profundă pentru a spune „Asta se va întîmpla. Nu știu exact cum, dar se va întîmpla". Acest nivel de angajament te obligă să fii sincer. Te determină să faci lucruri pe care altminteri nu le-ai face. Poate duce la miracole.

Ești dispus să te dedici eului tău viitor?
Ești dispus să te dedici unui scop anume?
Ești dispus să riști totul?
Ești dispus să fii cinstit în legătură cu ce vrei cu adevărat?
Ești dispus să rafinezi și să perfecționezi procesul pentru a obține rezultate mai bune?

Mergi la culcare cu o oră mai devreme: renunță la consumul distructiv

O greșeală repetată de mai multe ori este o decizie.

Paulo Coelho

Cînd te dedici unui viitor mai bun ești obligat să schimbi în bine modul în care îți petreci serile și diminețile. Sfîrșitul zilei este o perioadă pentru relaxare și reflecție, nu pentru consum nesănătos. Pe parcursul zilei, ai luat o mulțime de decizii care te-au epuizat. Prin urmare, nu mai ai nici un pic de voință[15]. Un nivel scăzut al voinței duce la comportamente nesănătoase bazate pe un consum ridicat, în principal pentru a obține eliberarea rapidă de dopamină.

Rețelele sociale, consumul de dulciuri și carbohidrați și alte divertismente constituie modalități frecvente de a ne petrece seara. Iar cînd voința e la un nivel redus, e foarte ușor să facem alegeri nefericite. Aceste alegeri ne oferă o doză rapidă de dopamină sau cîteva momente de distracție, însă au un cost ridicat. Activitățile de seară nesănătoase, care ne risipesc energia, ne afectează somnul, au efecte negative asupra dispoziției noastre din dimineața următoare și ne răpesc încrederea în noi.

A viziona un film și a petrece momente de calitate cu cei dragi e cu totul altceva decît a sta cu ochii în telefon cînd membrii familiei vor să fim alături de ei.

Dacă vrei cu adevărat să devii eul tău viitor, trebuie să eviți capcanele pe care ți le întinde seara nivelul redus al voinței. Altminteri, ziua faci un pas înainte, iar seara un pas înapoi. Acest lucru îți încetinește progresul.

Pentru a deveni cel care dorești să fii este esențial să ai grijă cum îți petreci serile și diminețile.

Un antidot puternic pentru distracțiile care îți răpesc energia și pentru comportamentele nesănătoase din timpul serii este să te culci mai devreme. Rareori ne petrecem seara într-un mod înțelept. În general, de la un moment dat, randamentul începe să scadă –

de obicei, după opt sau nouă seara, plus/minus o oră. În afara cazului în care îți petreci timpul împreună cu cei dragi, e preferabil să te culci mai devreme. A merge la culcare cu o oră mai devreme decît de obicei este una dintre cele mai rapide metode de a deveni viitorul tău eu. Astfel eviți consumul inutil. Te odihnești mai mult. Îți dai șansa să te scoli mai devreme și să te ocupi de scopurile tale înainte să fii copleșit de treburile cotidiene.

Majoritatea oamenilor se duc la culcare mult mai tîrziu decît ar trebui, din cauza normelor culturale. Însă a merge la culcare după ora zece nu prea te ajută să devii cine vrei să fii. Poate că alții vor crede că ești puțin cam ciudat fiindcă te culci din ce în ce mai devreme. Dar asta numai la început. Cu timpul, rezultatele vor vorbi de la sine. Vei dormi mai mult și mai bine. Te vei trezi mai devreme și vei avea mai multă încredere, întrucît vei evita modalitățile de consum care te împiedică să îți atingi scopul.

De exemplu, Mark Wahlberg se culcă la ora șapte seara și se trezește la trei dimineața pentru a-și antrena corpul la nivelul de elită care-i permite să facă ceea ce face. Are niște scopuri foarte clar definite. Viitorul lui eu este mult mai vast decît al majorității oamenilor. Prin urmare, e dispus să se implice într-un proces, o rutină și un program pe care majoritatea oamenilor le-ar considera extreme sau ciudate.

Mergi la culcare cu o oră mai devreme. Evită să stai treaz pînă tîrziu, cînd voința și capacitatea ta de a lua decizii se află la nivelul cel mai redus. Pregătește-te să ai succes în dimineața următoare.

Trezește-te cu o oră mai devreme: efectuează zilnic acțiuni ferme care te duc către viitoarea

ta persoană

Dacă pierzi o oră dimineața, o vei căuta toată ziua.

Richard Whately

Trezește-te devreme și pornește la drum către viitoarea ta persoană.

Dacă te trezești devreme și începi imediat să realizezi acțiuni ferme în direcția visurilor tale, vei crea o încredere și un avînt care te vor însoți întreaga zi. Vei lua decizii mai bune și vei avea o relație mult mai bună cu cei din jur. Drept urmare, zilele tale în ansamblul lor vor deveni din ce în ce mai bune.

Dacă fiecare zi e mai bună, întreaga ta viață devine mai bună. Dacă te trezești abia atunci cînd „trebuie" și, prin urmare, te ocupi doar de activitățile „urgente", nu vei face progrese semnificative în viață. Vei rămîne așa cum ești, iar timpul se va scurge fără să îți dai seama. Zilele, săptămînile și anii vor trece pe lîngă tine fără să progresezi prea mult.

Dacă vrei să atingi un scop de importanță majoră și să devii cel care dorești să fii, e nevoie de curaj. Trebuie să faci zilnic pași îndrăzneți către scopul tău.

Orice mișcare îndrăzneață în direcția scopului tău este o acțiune fermă. Acțiunile ferme îți transformă subconștientul, redefinind ce înseamnă pentru tine un comportament „normal". Cînd în fiecare dimineață faci ceva care te apropie de scopul tău, vei începe să ai zilnic experiențe de vîrf. Creierul și identitatea ta se vor schimba. Vei începe să ai mai multă încredere în tine. Identitatea ta va

deveni mai flexibilă, ceea ce îți va permite să te detașezi de cine ai fost și să devii cine vrei să fii.

Experiențele de vîrf sporesc flexibilitatea și încrederea. Ele necesită acțiuni hotărîte, intenționate. Cînd mergi la culcare cu un scop, te trezești și începi imediat să avansezi către viitorul tău eu, experiențele de vîrf vor deveni ceva obișnuit pentru tine. Vei începe să înveți foarte multe în fiecare zi, iar asta va atrage după sine schimbarea. După cum spunea filozoful britanic Alain de Botton: „Oricine nu se simte jenat de cine era cu 12 luni în urmă nu învață suficient".

Conform lui Abraham Maslow, psihologul care a creat termenul și structura teoretică pentru autoactualizare, trăirea unor experiențe care ne ajută să ne depășim limitele – ceea ce Maslow a numit „experiențe de vîrf" – reprezintă metoda prin care devenim cine vrem și putem să fim cu adevărat[16]. De fapt, pentru a ajunge la acest nivel avem nevoie de asemenea experiențe.

Autoactualizarea înseamnă că nu mai sîntem constrînși de limitările interne sau externe, ci sîntem liberi să ne urmărim cele mai importante țeluri și să ne realizăm cel mai înalt potențial. Maslow a definit experiențele de vîrf în felul următor: „Experiențe rare, incitante, copleșitoare, profunde, captivante, antrenante, care dau naștere unui mod avansat de a percepe realitatea, avînd chiar un efect mistic, miraculos asupra celui care le trăiește"[17].

Experiențele de vîrf sînt rare deoarece puțini oameni își creează în mod proactiv și intenționat un eu viitor. Puțini oameni sînt dedicați unui viitor anume. Puțini oameni se implică zilnic, cu curaj, în acțiuni ferme.

Întrebările mele pentru tine sînt următoarele:

Vei crea mai multe experiențe de vîrf?

Vei fi mai activ și îți vei petrece timpul într-un mod înțelept?
Vei acționa cu mai mult curaj și angajament?
Ai de gînd să acționezi în direcția viitorului tău eu, să devii mai flexibil și să nu te mai identifici cu cel care ai fost?

Pentru a deveni mai flexibil și a avea în mod regulat experiențe de vîrf, trebuie să accepți fără rezerve *incertitudinea*. După cum explică doctorul Ellen Langer, psiholog la Harvard: „Dacă există alegeri semnificative, există incertitudine. Dacă nu există alegere, nu există incertitudine”[18]. Dacă nu ești dispus să înfrunți și să interacționezi cu incertitudinea, ai impus niște limite serioase în privința a cine ești și cine vei deveni. Ți-ai limitat capacitatea de a face alegeri, întrucît toate alegerile implică incertitudine și riscuri.

Incertitudinea poate fi dificil de gestionat. Conform dr. Daphna Shohamy, neurocercetător la Institutul Zuckerman al Universității Columbia, unul dintre principalele roluri ale creierului este să *prezică* rezultatele comportamentului nostru[19].

Aceasta este cea mai importantă funcție a creierului. De aceea avem amintiri – pentru a fi capabili să ne prevedem viitorul cu acuratețe. Capacitatea de a prevedea viitorul și de a face planuri este ceea ce ne-a permis să avem succes ca specie timp de mii de ani.

Ce înseamnă asta la nivel personal?

Creierul tău este menit *să te ferească de situațiile incerte*. Incertitudinea trebuie evitată. Din acest motiv, cînd te afli într-o situație nouă pentru tine sau faci ceva ce n-ai mai încercat pînă atunci, deseori ești cuprins de emoții, cum ar fi neliniștea sau frica. Mai mulți cercetători susțin că, de fapt, necunoscutul reprezintă baza tuturor fricilor[20]. Reacția „luptă sau fugi” este un semnal chimic provenit de la creier, care ne transmite că habar n-avem ce

se va întîmpla, așa că ar fi mai bine să revenim într-o situație în care ne simțim în siguranță.

Creierul vrea ca viața noastră să fie lipsită de pericole și previzibilă. Va încerca să ne împiedice să ajungem în situații riscante. Cu toate acestea, în mod paradoxal, creierul formează amintirile cele mai puternice și învață cel mai mult atunci cînd trăim experiențe noi – mai ales cînd predicțiile noastre despre viitor sînt greșite!

După cum explică doctorul Shohamy, creierul nostru se schimbă și învață prin intermediul „erorilor de predicție", care apar atunci cînd prezicem în mod incorect ce se va întîmpla[21]. *A face o eroare de predicție* înseamnă a da greș. *A da greș* înseamnă a învăța. Iar *a învăța* înseamnă a ne schimba. Viitorul tău eu va vedea lumea altfel decît eul tău actual în măsura în care înveți și te schimbi. Dacă vrei să grăbești procesul de învățare, trebuie să accepți incertitudinea. Trebuie să îți asumi riscuri și să faci greșeli. Pe parcurs, vei trăi mult mai multe emoții – atît pozitive, cît și negative –, iar prin intermediul acestor experiențe te vei schimba ca persoană. Acestea nu sînt altceva decît experiențele de vîrf pe care le poți avea zilnic cînd te dedici pe deplin eului tău viitor în locul celui anterior sau actual.

Viața devine mult mai incitantă și mai puțin repetitivă atunci cînd acționezi zi de zi în direcția celui care vrei să fii, în loc să eviți nesiguranța și schimbarea. Evită consumul seara. Creează experiențe de vîrf dimineața.

Cum să te transformi zi de zi cu ajutorul unui jurnal

> *Pentru a fi capabili să motivăm, să planificăm și să realizăm cizelarea propriilor aptitudini în mod deliberat, e absolut necesar să ne imaginăm un eu viitor cu aptitudini superioare.*[22]
>
> Dr. Thomas Suddendorf, dr. Melissa Brinums și dr. Kana Imuta

A ține un jurnal este o metodă excelentă de a ne convinge pe noi înșine, pe plan emoțional, că avem deja ceea ce ne dorim; practic, asta înseamnă să ne influențăm pe noi înșine prin comunicare strategică.

Multe persoane cred că „a ține un jurnal" înseamnă a ține evidența a ceea ce s-a întîmplat. Într-adevăr, un jurnal poate avea acest rol. Dar cînd ne imaginăm viitorul și îl planificăm în mod strategic, scopul nostru devine o parte din noi și se clarifică.

Reține însă că, pentru a te influența sau convinge în mod eficient pe tine însuți prin sesiunile zilnice de lucru cu jurnalul, e important să te pregătești pe plan interior și exterior înainte de a începe să scrii. Cu ajutorul ritualului de pregătire potrivit, aceste sesiuni vor deveni niște experiențe de vîrf cotidiene, care te vor ajuta să rămîi tot restul zilei plin de energie și focalizat pe scopul tău. Te poți pregăti pentru a avea experiențe de vîrf în următoarele moduri:

- Găsește un mediu unde poți să te concentrezi și să gîndești nestînjenit, fără factori perturbatori (lasă-ți telefonul mobil

deoparte sau pune-l pe modul avion).

- Meditează sau roagă-te înainte de a scrie în jurnal.
- Trece-ți în revistă viziunea sau scopurile înainte de a scrie în jurnal.
- Notează lucruri pentru care ești recunoscător – ținînd de trecut, prezent și viitor.

Deși n-are importanță în ce perioadă a zilei scrii în jurnal, cel mai bine ar fi să o faci chiar înainte de culcare sau imediat după trezire, cînd subconștientul este mai influențabil datorită ritmului lent al undelor cerebrale. În timp ce scrii, fii conștient de mediul în care te afli și de modul în care îți influențează acesta gîndurile și emoțiile. Ideal ar fi să dedici un spațiu anume tuturor acestor operațiuni – scrierea în jurnal, vizualizarea și planificarea viitorului.

Cînd ajungi în spațiul dedicat creației, respiră profund de cîteva ori și meditează sau roagă-te cîteva momente înainte de a deschide jurnalul. Afirmă că tot ceea ce faci în ziua respectivă va fi încununat de succes, că eforturile tale vor da roade, că viața este extraordinară.

Deschide încet jurnalul.

Înainte de a începe să scrii, trece-ți în revistă scopurile. Gîndește-te atît la scopul principal, cît și la un subset de scopuri mai mărunte, pe termen mai scurt. E important să le ai scrise într-un loc ușor accesibil. Faptul de a-ți revedea scopurile înainte de a scrie în jurnal activează atitudinea mentală și circumstanțele viitorului tău eu, pentru ca atunci cînd începi să scrii în jurnal *să scrii precum viitorul tău eu, din punctul de vedere și din perspectiva acestuia*.

Scopurile mele sînt notate pe coperta interioară a jurnalului meu, astfel încît să le am la îndemînă de fiecare dată cînd îl

deschid.

Cam o dată pe lună parcurg întregul jurnal pentru a-mi reevalua și rescrie scopurile. Îmi formulez scopurile răspunzînd la următoarele întrebări:

• Unde mă aflu acum?
• Ce am obținut în ultimele 90 de zile?
• Ce vreau să obțin în următoarele 90 de zile?
• Unde vreau să fiu peste trei ani?
• Unde vreau să fiu peste un an?

De fiecare dată cînd deschid jurnalul, întîi mă uit pe coperta din față și citesc răspunsurile mele la aceste întrebări. Firește, răspunsurile – și chiar scopurile mele – se schimbă, poate chiar în fiecare lună. E cît se poate de firesc să îți ajustezi planurile în timp.

Cînd mă uit ce am obținut în ultimele 90 de zile, mă cuprinde imediat un val de entuziasm. Asta îmi dă încredere. Cînd văd ce încerc să realizez pe termen scurt și lung, *îmi amintesc de eul meu viitor*.

Fiecare dintre aceste activități – intrarea în mediul potrivit, meditația, respirația profundă și parcurgerea celor mai recente reușite și scopuri – contribuie la crearea unei atitudini mentale potrivite, care îți permite să scrii dintr-o perspectivă mai înaltă și mai puternică.

Pentru a avea atitudinea mentală potrivită, un alt aspect crucial este să te lași inspirat de recunoștință și abundență.

Efectele unui jurnal al recunoștinței sînt bine documentate. Studiile au arătat că recunoștința ne ajută invariabil să avem o stare de spirit mai bună. Obiceiul de a scrie regulat și de a privi lucrurile dintr-o nouă perspectivă prin intermediul recunoștinței poate vindeca depresia, dependențele și gîndurile de sinucidere. S-

a constatat că recunoștința vindecă și transformă relațiile. Practicarea ei ne ajută pe aproape toate planurile[23].

Pînă de curînd, majoritatea cercetărilor despre recunoștință au fost bazate pe constatări subiective. Însă noile studii arată că jurnalul recunoștinței nu doar că influențează starea emoțională, ci poate totodată să amelioreze biomarkerii unor probleme de sănătate precum insuficiența cardiacă[24].

Pacienții cardiaci aflați în stadiul B, adică preinsuficiență cardiacă, au la dispoziție un scurt interval de timp pentru a nu cădea pradă unei afecțiuni fatale. Într-un studiu, medicii le-au propus pacienților să țină un jurnal al recunoștinței în acest interval. Pacienții au fost împărțiți aleatoriu în două grupuri – unul experimental și grupul de control. Cei din grupul experimental au ținut timp de opt săptămîni un jurnal al recunoștinței. Cei din grupul de control au primit „tratamentele obișnuite”, fără a ține un asemenea jurnal.

După opt săptămîni, toți pacienții din ambele grupe au fost supuși unor evaluări, care includeau un chestionar cu șase itemi referitor la recunoștință, variabilitatea ritmului cardiac în repaus și un biomarker al inflamației. În cazul pacienților care ținuseră un jurnal al recunoștinței, medicii au constatat reducerea simptomelor de insuficiență cardiacă și un nivel mai scăzut al inflamației.

Dacă la începutul sesiunii te rogi, meditezi și apoi scrii în jurnal lucrurile pentru care ești recunoscător, starea ta fizică și emoțională se va schimba imediat, la fel ca și perspectiva ta. Recunoștința și entuziasmul, precum și încrederea pot deveni lentilele prin care scrii atît despre experiențele trecute, cît și despre cele viitoare. Cînd ceea ce scrii izvorăște din energia recunoștinței, vei avea așteptări pozitive, fără să te atașezi în mod nesănătos de ceea ce încerci să realizezi.

Vei scrie cu bucurie, pace și beatitudine. Această stare emoțională îți va inspira multe idei pe care le poți pune în aplicare, ceea ce, de asemenea, necesită curaj. Aceste emoții îți vor transforma subconștientul și, în ultimă instanță, vor da naștere eului tău viitor și circumstanțelor viitoare.

Apoi scrie și atît.

Nu te atașa prea mult de ceea ce scrii. O faci doar pentru beneficiul tău psihologic. Nu îți va citi nimeni jurnalul. Pur și simplu scrie despre scopurile tale. Poți să le ordonezi sub formă de listă, să le desenezi… e la latitudinea ta.

Scrie cu așteptarea și cu entuziasmul că viitorul tău eu este real și că vei reuși. Gîndește-te la ce e nevoie să faci pentru a progresa. Notează toate lucrurile pe care trebuie să le faci acum și toate persoanele cu care va trebui să intri în contact.

Așteptări pozitive: o conversație cu viitorul tău eu

În decembrie 2019, Joe Burrow, jucător de fotbal american avînd poziția de quarterback în echipa Universității de Stat din Louisiana (LSU), a cîștigat Trofeul Heisman, cea mai înaltă distincție individuală acordată unui jucător excepțional din NCAA (National Collegiate Athletic Association – Asociația Națională a Sportului Universitar). Interesant este că în urmă cu doi ani Burrow fusese nevoit să ia o decizie dificilă. Pe atunci era quarterback de rezervă al echipei Universității de Stat din Ohio și, dacă nu făcea o schimbare, n-avea cum să-și realizeze visurile.

Prin urmare, s-a transferat la LSU. În sezonul 2018, Burrow și echipa Tigers de la LSU au obținut un scor de 10-3. Palmaresul lui din acel sezon a cuprins pase înainte însumate de 2.894 de iarzi, 16 pase de touchdown și cinci interceptări. Părea să fie bun în poziția de quarterback, însă nimeni nu s-a așteptat la ceea ce avea să se întîmple în sezonul 2019. În acel an, LSU a fost de neînvins, a doborît mai multe recorduri într-un singur sezon decît orice altă echipă universitară de fotbal american din istorie și a cîștigat campionatul național. Burrow însuși a stabilit mai multe recorduri – pase înainte însumate de 5.671 de yarzi, 55 de pase touchdown și șase interceptări.

Într-un singur sezon, deși inițial era doar un jucător bunicel, Burrow a obținut probabil cele mai bune performanțe din istorie ca jucător pe poziția quarterback al unei echipe universitare. La sfîrșitul sezonului 2019 era principalul jucător selecționat pentru sezonul 2020 al NFL (National Football League – Liga Națională de Fotbal American) și cîștigătorul Trofeului Heisman.

Nimeni nu se așteptase la asta, cu excepția lui Burrow.

Într-un interviu pentru ESPN, după primirea Trofeului Heisman, Burrow a fost întrebat: „Joe, dacă ți-aș fi zis cu două sezoane în urmă că te vei număra printre jucătorii prezenți pe teren de la începutul meciului, că vei învinge echipa Alabama, vei cîștiga un Trofeu Heisman și vei juca în meciurile decisive, ce mi-ai fi spus?”[25].

Răspunsul lui Burrow a fost semnificativ și inspirațional.

> *Te-aș fi crezut* [s.m.]. Știam cîtă muncă depusesem ca să ajung pînă acolo. Simțeam că mai aveam nevoie doar de o ocazie. Știam ce fel de jucători erau acolo, iar antrenorul O. [Ed

Orgeron] mi-a oferit o viziune. Știu cît am muncit împreună în acest extrasezon. Așa că ne așteptam să fim în această poziție.

În 2017, Burrow n-avea nici o garanție în ce privește rezultatul pe care avea să-l obțină. De fapt, s-au întîmplat niște lucruri atît de mărețe, încît în mod normal *n-ar fi trebuit* să creadă că erau posibile. Dar a crezut.

Și tocmai de aceea s-au întîmplat.

Revenind la tine, cum ar fi dacă viitorul tău eu ar veni la tine și ți-ar spune că se va întîmpla tot ceea ce vrei să se întîmple? L-ai crede? Sper că răspunsul este da. Fiindcă dacă nu crezi, nu se va întîmpla. Trebuie să îți iei un anganjament ferm că vei deveni viitorul tău eu și că vei face tot ceea ce presupune acest lucru. Angajamentul tău te va conduce pe o cale nebunească. Va trebui să iei decizii dificile și să îți urmezi intuiția, uneori în dezacord cu sfaturile unor persoane bine intenționate.

Dacă viitorul tău eu ar veni la tine și ți-ar povesti despre evenimentele grandioase care au avut loc, l-ai crede?

Concluzie

Personalitatea poate și trebuie să se schimbe – și chiar se schimbă. Scopurile noastre ne definesc identitatea. Identitatea noastră ne definește acțiunile. Iar acțiunile noastre definesc cine sîntem și cine devenim. Așa se dezvoltă personalitatea.

Următoarele patru capitole prezintă în detaliu pîrghiile esențiale ale personalității – aspectele pe care le poți controla direct și care îl modelează indirect pe cel care devii. De fiecare dată cînd îți

reimaginezi un eu viitor și încerci să atingi niște scopuri dificile, trebuie să schimbi toate aceste „pîrghii ale personalității”.

Cele patru pîrghii sînt:

- *Traumele*, care fie te mențin blocat în trecut, fie te determină să progresezi și să te transformi în mod radical.
- *Povestea identității* – adică povestea pe care ți-o spui despre tine și care se poate baza fie pe trecut, fie pe viitorul dorit.
- *Subconștientul*, care tinde să te aducă înapoi la homeostazie, dar poate fi actualizat în permanență prin experiențe emoționale și comportamentele eului viitor.
- *Mediul înconjurător*, care fie îți sprijină identitatea actuală, fie te obligă să evoluezi și să devii altcineva.

Dacă nu folosești anumite strategii, aceste patru pîrghii te vor menține captiv în cicluri repetitive și previzibile. Te vei simți blocat, iar schimbarea va fi foarte dificilă sau chiar imposibilă. Însă dacă înveți să mînuiești și să schimbi aceste pîrghii, personalitatea ta se va transforma brusc, spectaculos și inevitabil.

Următoarele patru capitole îți prezintă pe rînd fiecare dintre aceste pîrgii și te învață cum să le folosești în mod eficient. Pe parcurs, vei dobîndi capacitatea de a-ți transforma radical și în mod independent atît propria viață, cît și propria persoană.

> *Dacă-mi dai un punct de sprijin pot să ridic Pămîntul.*
>
> Arhimede

Capitolul 3

Transformarea traumelor

> *A fi traumatizat înseamnă a continua să-ți organizezi viața ca și cum trauma s-ar produce în continuare, neschimbată și imuabilă, fiindcă trecutul continuă să fie prezent în fiecare interacțiune sau eveniment.*[1]
>
> Bessel van der Kolk

Rosalie este o femeie blîndă și încîntătoare de 80 și ceva de ani, care nu și-a împlinit niciodată visul de a scrie cărți pentru copii. Nu fiindcă ar fi avut o viață grea, fiindcă ar fi fost analfabetă sau fiindcă ar fi crescut într-o sărăcie lucie și abia ar fi avut ce mînca. N-a scris niciodată cărți pentru copii întrucît, cu peste 50 de ani în urmă, cineva a făcut-o să se simtă prost, în mod neintenționat.

Am cunoscut-o pe Rosalie la o conferință. În cele cîteva zile petrecute împreună, am observat că mîzgălea poezii și povestiri. Cînd mi-am exprimat curiozitatea, mi-a spus că își dorise întotdeauna să scrie și să ilustreze cărți pentru copii. Am întrebat-o de ce nu o făcuse și mi-a zis că nu era bună la desen.

Răspunsul ei m-a surprins, așa că am întrebat-o ce voia să spună. Atunci mi-a povestit în detaliu un eveniment care avusese loc cu peste 50 de ani în urmă.

La sfîrșitul anilor 1960, pe cînd era tînără soție și mamă, Rosalie a decis să meargă la niște cursuri de arte plastice. Dintotdeauna își dorise să scrie, să ilustreze și să publice cărți pentru copii.

Într-o seară, pe cînd se afla la curs împreună cu alte cîteva persoane, Rosalie a avut o experiență care a pus capăt visului ei. După un anumit exercițiu de desen, profesorul s-a plimbat prin sală, verificînd creația fiecărui cursant. Cînd s-a oprit lîngă Rosalie, i-a luat bucata de cretă și i-a „corectat" desenul.

În cele circa 60 de secunde cît a durat „corectura", Rosalie s-a simțit extrem de jenată. Nici unul dintre ceilalți cursanți nu pățise așa ceva. Toți ochii erau ațintiți asupra ei.

A fost un incident extrem de dureros pentru ea. În vîrtejul emoțional al momentului, i s-a strecurat în minte gîndul: „Probabil nu prea am talent la desen".

Rosalie n-a mai încercat niciodată să deseneze.

În timp ce-mi povestea această experiență, pur și simplu nu-mi venea să-mi cred urechilor. Rosalie îmi relata un incident petrecut cu 50 de ani în urmă de parcă ar fi avut loc săptămîna trecută.

„Ia stai puțin…", m-am bîlbîit eu. „După atîția ani, n-ai mai încercat *niciodată* să ilustrezi povești pentru copii?"

„Nu", a răspuns ea. „Nu am talent la desen."

Cuvintele ei nu transmiteau nici o emoție. Din punctul ei de vedere, relata niște fapte obiective. Realitatea ca atare. N-aveam cum s-o conving. Am încercat de mai multe ori în acele cîteva zile petrecute împreună.

„Dacă ai avea talent la desen, ai crea cărți pentru copii?", am întrebat-o.

„Mi-ar plăcea foarte mult”, mi-a răspuns.

De-a lungul anilor, uneori i-a mai trecut prin cap să scrie și să ilustreze cărți pentru copii. Dar își amintea aproape imediat experiența aceea îngrozitoare de la cursul de desen și cît de prost se simțise. Suferința din acele momente se reactiva și atunci orice inspirație dispărea în neant. Îi veneau în minte tot felul de motive pentru care „acum” nu era momentul potrivit. Steven Pressfield a numit acest lucru „rezistență” – o forță universală care ne împiedică să ne implicăm în acte creative[2].

Această rezistență, care ia naștere în urma unei traume, reprezintă motivul pentru care *Rosalie se oprea* înainte de a dezvolta ideea sau de a trece la fapte.

Partea cea mai tristă este că *încă* își dorește să ilustreze cărți pentru copii, dar crede în mod sincer că nu e în stare.

Cînd aud cuvîntul „traumă”, majoritatea oamenilor își imaginează doar manifestări extreme, cum ar fi cele care cauzează tulburarea de stres posttraumatic. Însă traumele nu se limitează la evenimente majore, ușor de recunoscut.

Traumele, sub diferitele lor forme, sînt prezente în viața fiecăruia dintre noi. O traumă reprezintă orice experiență negativă sau orice incident negativ care ne modelează personalitatea și modul de a funcționa. Toți am suferit traume și am fost sau sîntem influențați de ele.

În acest capitol vei învăța modul în care traumele ne pot modela și chiar ne modelează personalitatea. De fapt, vei afla că mult prea des, în loc să creăm viața pe care ne-o dorim cu adevărat, ne clădim viața *pe baza traumelor* suferite. Pentru a evita suferințele din trecut, ne creăm o pseudopersonalitate în locul celei dorite.

După ce vei afla cum ne modelează traumele viața și scopurile, vei învăța cum să procesezi, să exprimi și să depășești traumele, pentru ca trecutul să nu îți mai limiteze viitorul.

Traumele spulberă speranțe și distrug viitorul

De 30 de ani, doctorul Jennifer Ruef le prezintă profesorilor de matematică noi metode de predare, în speranța de a-i ajuta pe copii să-și dea seama că sînt capabili să învețe matematică. Nu e deloc ușor. De fapt, este una dintre principalele probleme cu care se confruntă profesorii de matematică din SUA, întrucît foarte mulți elevi sînt „traumatizați" de această materie – adică suferă de un blocaj mental sever în ce privește matematica[3].

Profesorii de matematică, mai ales cei de la gimnaziu și de la liceu, au o sarcină foarte grea. Majoritatea elevilor lor au convingerea că nu sînt buni la matematică și, prin urmare, îi acordă foarte puțină atenție și nu se străduiesc să învețe. La un moment dat, au avut o experiență nefericită cu matematica, pe care au integrat-o în povestea identității lor: *nu sînt bun la asta; nu-mi place asta.*

După doctorul Ruef, „trauma matematică" are ca manifestări anxietatea și o frică paralizantă de a nu greși. Tragedia este că în multe cazuri aceste temeri limitează o serie de opțiuni, precum alegerea școlii și a carierei dorite – nu fiindcă elevii respectivi *nu sînt buni* la matematică, ci fiindcă se blochează din cauza fricii induse de traumă.

Uneori, elevul poate obține rezultate bune la testele și temele inițiale, dar se teme în continuare să nu greșească sau să nu-și

dezvăluie slăbiciunea ori incompetența față de un profesor sau unul dintre părinți. Cei care se feresc să depună eforturi, să facă greșeli sau să-și dea la iveală incompetența au ceea ce doctorul Ruef numește o „identitate matematică fragilă”. Păstrează o aparență care, precum sticla subțire, se poate sfărîma sub efectul celei mai mici experiențe emoționale negative. *Evită* eșecurile în loc să le înfrunte, iar cînd ajung la limita abilităților, se produce inevitabilul. În cazul lor, confruntarea cu limitele propriilor abilități poate constitui un eveniment traumatic.

După doctorul Ruef, cele mai frecvente experiențe care conduc la „traume matematice” sînt: să ne spună un adult că nu sîntem buni la matematică, să intrăm în panică atunci cînd dăm un test cronometrat sau să ne împotmolim într-un anumit subiect și să ne zbatem ca să ieșim din încurcătură. Dacă nu ne ajută un profesor, un mentor sau un părinte, ne dăm bătuți.

Nu sînt în stare să fac asta.

Matematica începe să fie asociată cu suferința și cu eșecul. Ne pierdem orice urmă de imaginație și de interes față de matematică. Un „viitor” care presupune să învățăm matematică nu mai constituie o opțiune.

Acesta este spiritul traumei. O caracteristică a traumei este că ne afectează flexibilitatea psihologică. Devenim rigizi în gîndire și avem idei fixe. Studiile au arătat că persoanele care suferă de tulburare de stres posttraumatic n-au nici un pic de imaginație[4]. Imaginația este strîns asociată cu flexibilitatea mentală – cu disponibilitatea de a vedea lucrurile din diferite unghiuri și a crede în diverse posibilități.

Cînd sîntem traumatizați, începem să gîndim în alb și negru. În loc să vedem diferite perspective și contexte, ne focalizăm doar asupra faptelor ca atare.

Am picat la test. Nu sînt bun la asta.

Credem că punctul nostru de vedere este obiectiv, și nu doar o perspectivă limitată asupra unui eveniment sau a unei experiențe. Acest tip de gîndire dă naștere la ceea ce Carol Dweck, psiholog la Stanford, numește „mentalitate fixă" – convingerea că nu putem să ne schimbăm, să evoluăm sau să ne dezvoltăm în anumite domenii[5]. Este convingerea că abilitățile, personalitatea și caracterul nostru constituie trăsături „fixe", înnăscute și imuabile.

Conform lui Carol Dweck, mentalitatea fixă este un mod de a aborda viața *în funcție de trecut*. Opusul unei mentalități fixe este ceea ce Dweck numește „mentalitate a creșterii" – convingerea că ne putem schimba trăsăturile și caracterul. Dacă avem o mentalitate a creșterii, viața noastră este *definită de viitor* și ne focalizăm pe ceea ce putem schimba.

Deoarece Rosalie s-a definit pe ea însăși prin interpretarea ei negativă și atașamentul față de acea experiență de la cursul de arte plastice petrecută cu decenii în urmă, are o mentalitate fixă cu privire la propria persoană. Drept urmare, se concentrează pe ceea ce consideră a fi trăsăturile ei „naturale" sau „înnăscute". În mintea sa, avînd în vedere că îi lipsesc „predispoziția genetică" sau „talentul" la desen, este imposibil ca ea să devină o artistă plastică bună.

A avea o mentalitate fixă reprezintă un „angajament cognitiv prematur"[6].

După cum au explicat diverși psihologi, angajamentul cognitiv prematur apare atunci cînd persoana nu evaluează critic cele petrecute. Este un angajament de natură emoțională, care nu e susținut sau justificat de fapte reale.

Cînd oamenii au o experiență traumatică – fie și una măruntă –, emoțiile momentului sînt suficiente pentru a duce la apariția unui

nou angajament cognitiv.

Nu pot să fac asta.

Nu merit.

Nu voi avea niciodată viața pe care mi-o doresc.

Ar trebui să mă feresc de asta.

Rosalie s-a angajat mental față de ideea că nu e bună la desen și, prin urmare, n-ar trebui să mai deseneze: *nu am un talent înnăscut la desen*. Acest angajament a luat naștere în timpul unei experiențe emoționale teribile. Rosalie n-a pus niciodată la îndoială valabilitatea sau valoarea acelui angajament. L-a îngropat și n-a mai vorbit despre el timp de ani întregi.

Studiile despre traume și despre mentalitatea fixă arată că fiecare dintre ele conduce la o *frică exagerată de eșec*[7]. După doctorul Dweck, cea mai profundă temere a unei persoane cu o mentalitate fixă este să nu dea greș chiar dacă se implică pe deplin, folosind tot ce are la îndemînă. Într-un asemenea caz, persoana ar trebui să accepte că pur și simplu îi lipsește înzestrarea necesară și că ar trebui să facă altceva.

Oamenii nu vor să treacă prin asemenea eșecuri. Le-ar afecta prea mult identitatea, făcîndu-i să se simtă total incapabili. În loc să încerce, se conving pe ei înșiși să facă altceva – ceva mai puțin riscant, cu șanse mai mari de reușită.

După cum a spus autorul Robert Brault: „Nu obstacolele ne împiedică să ne atingem scopul, ci existența unui drum clar către un scop mai mărunt”[8].

Nu obstacolele din calea către visul nostru ne opresc din drum. Ceea ce ne oprește este angajamentul nostru față de ideea – sau identitatea – că nu sîntem capabili să ne atingem scopurile. Că nu avem ceea ce ne trebuie. În loc să ne angajăm față de ceea ce

vrem cu adevărat, ne dedicăm timpul și atenția unor scopuri mai puțin importante.

Ne mulțumim cu un eu viitor mai limitat. Ne lipsesc imaginația, credința și încrederea de a crea și a urmări un eu viitor puternic și mai interesant. Avem o perspectivă tot mai rigidă în legătură cu cine sîntem și de ce sîntem capabili. Trecutul ne definește și ne dirijează viața.

Acesta este motivul pentru care nu trebuie să ne luăm angajamente în legătură cu noi înșine și cu viitorul nostru atunci cînd ne aflăm într-o stare traumatică sau cînd sîntem la pamînt din punct de vedere emoțional. Dintr-o asemenea stare, nu putem lua decît decizii limitate în ce privește propria persoană și viitorul nostru. Trebuie să luăm decizii și să facem angajamente atunci cînd ne aflăm într-o stare de vîrf – cînd încrederea și așteptările noastre sînt la un nivel ridicat.

Unii psihologi ar putea spune că Rosalie a luat decizia potrivită cînd a renunțat la visul ei de a ilustra cărți pentru copii. A fost realistă în loc să-și propună un scop care i-ar fi adus dezamăgiri. Nu avea abilitățile sau capacitatea de a deveni o ilustratoare de calibru. Prin urmare, era mai bine pentru ea să fie fidelă eului ei „autentic”.

Acest tip de gîndire sugerează că ar trebui să ne clădim viața și scopurile în conformitate cu personalitatea și talentele noastre înnăscute. Altfel spus, dacă ești un cui pătrat, nu mai încerca să te potrivești cu orificii rotunde, chiar dacă acestea reprezintă viitorul sau ocaziile pe care le dorești cu adevărat.

Așadar, nu e de mirare că personalitatea este adesea un produs secundar al traumei. După cum spune doctorul Gabor Maté, specialist în traume: „Ceea ce numim personalitate este adesea un amestec de trăsături originale și stiluri adoptate de a gestiona

situațiile care nu reflectă deloc eul nostru autentic, ci pierderea lui”[9].

> Exercițiu rapid: Descrie o experiență negativă sau traumatică prin care ai trecut. În ce moduri te-a făcut să urmărești „scopuri mai mărunte” sau te-a împiedicat să progresezi?
> Acum privește din altă perspectivă experiența negativă, descriind cum te-ar putea ajuta aceasta pînă la urmă să devii o persoană mai puternică.

Personalitatea ca produs secundar al traumei

La a zecea aniversare a fiicei mele, fiul meu Logan a venit la soția mea cu o așchie de sticlă înfiptă într-un călcîi. Lauren a luat penseta, iar Logan a intrat în panică. Lauren i-a spus să lase așchia de sticlă în picior și să revină pentru a-i fi extrasă atunci cînd avea să se simtă pregătit s-o scoată.

Logan a plecat ușurat fiindcă scăpase de pensetă și a încercat să se bucure de petrecere. Dar nu putea alerga din cauza așchiei de sticlă.

Ceilalți copii alergau și se jucau. Pentru Logan, era prea riscant chiar și să intre în piscină. Era nevoit să pășească pe muchiile exterioare ale tălpilor, încet, stîngaci și dureros.

Voia să se joace.

S-a întors la Lauren, umil și ezitant, ca să-i scoată așchia de sticlă.

Au urmat 20 de secunde dureroase, dar după aceea Logan a putut să se bucure și el de petrecere.

Acest incident mi-a amintit de cartea lui Michael Singer *Sufletul neînlănțuit*, despre o femeie căreia îi intrase în braț un spin mare, ce-i provoca dureri ascuțite la cea mai ușoară atingere[10]. Femeia preferă să lase spinul în braț în loc să îndure suferința de a-l extrage.

Da, evită durerea intensă pe care i-ar provoca-o scoaterea spinului, dar această decizie are un preț: pentru a trăi cu spinul înfipt în braț, trebuie să aibă grijă să *nu-l atingă cu absolut nimic*.

Nu mai poate dormi în pat, deoarece riscă să se întoarcă pe partea cealaltă și să atingă spinul în timpul somnului. De aceea, inventează un dispozitiv în care poate dormi cu spinul neatins.

Îi place sportul la nebunie, dar se teme ca nu cumva activitatea fizică să-i deranjeze spinul și să-i provoace dureri cumplite. Prin urmare, își face o compresă care-i protejează brațul. Deși e incomodă și îi limitează performanțele, cel puțin poate practica sportul îndrăgit fără riscul de a lovi spinul.

În esență, această femeie își schimbă întreaga viață pentru a se asigura că spinul din brațul ei rămîne neatins. De la muncă pînă la recreere și relații, și-a construit o nouă viață și un nou mediu pentru a se feri de problemele pe care i le poate cauza spinul.

Ce părere ai despre asta?

În loc să-și creeze viața pe care o vrea cu adevărat, își stabilește scopuri mai mărunte pentru a evita durerea. În acest fel, renunță la personalitatea dorită și își dezvoltă una care nu reprezintă altceva decît un stil de a gestiona problema cu care se confruntă.

Poate că nu ai un „spin” care îți schimbă viața într-o asemenea măsură, dar modul în care își trăiesc viața cei mai mulți dintre noi

reflectă existența unor spini și așchii de sticlă. Spinii noștri sînt de natură emoțională. Ei reprezintă experiențele dureroase – atît cele din trecut, cît și cele din viitor – pe care le evităm.

Eul nostru real și autentic nu este cine sîntem noi în prezent. El nu reprezintă limitările noastre, ci aspirațiile, visurile și scopurile noastre cele mai profunde.

În loc să ne înfruntăm fricile și să înfruntăm adevărul, le evităm.

În loc să creăm viața pe care ne-o dorim, ne construim viața care le permite problemelor noastre să persiste, nerezolvate.

În loc să devenim persoana care vrem să fim, rămînem persoana care sîntem.

În loc să ne modelăm personalitatea după scopurile noastre, ne adaptăm scopurile ca să se potrivească personalității noastre actuale și limitate.

Cum anume te-au modelat experiențele negative pe care le-ai trăit?
În ce privințe ai o mentalitate fixă?
În ce privințe ți-ai construit viața în jurul unor spini?
Ce scopuri urmărești pentru a evita să te confrunți cu trauma ta?
Cum ți s-ar schimba viața dacă trauma ar dispărea?
Cum ar arăta viața ta în mod ideal?
Cine este eul tău viitor ideal, indiferent ce ai fost în trecut sau ce ți s-a întîmplat?

Depășirea traumelor din trecut

> *Mereu voiam să fiu mai bun, voiam mai mult. Singurul mod în care îmi pot explica asta este că îmi plăcea foarte mult să joc, dar aveam o memorie foarte proastă. Asta m-a susținut pînă în ziua cînd am pus tenișii în cui.*[11]
>
> Kobe Bryant

În psihologie, o *perioadă refractară* este intervalul de timp necesar pentru a ne reveni din punct de vedere emoțional și a ne detașa de o experiență. În urma unor mici frustrări, cum ar fi cînd ne taie cineva calea pe stradă sau cînd ne certăm cu partenerul de viață, ne revenim în cîteva minute sau în cîteva ore. Însă în cazul anumitor evenimente putem să avem nevoie de luni, de ani sau chiar de decenii întregi pentru a ne detașa. De fapt, sînt și lucruri peste care nu reușim să trecem niciodată.

Dezvoltarea flexibilității psihologice ne permite să *scurtăm durata* perioadelor refractare, chiar și atunci cînd am trecut prin experiențe foarte dureroase sau dificile. Pentru a deveni flexibili pe plan emoțional, e nevoie să fim în contact cu emoțiile noastre, fără să ne lăsăm însă complet absorbiți de ele. Urmărim activ scopuri semnificative, fără să ne atașăm prea puternic de gîndurile și emoțiile noastre.

În baschetul profesionist, jucătorii nu au timp să se supere și să se descurajeze dacă ratează o aruncare. E posibil să fie dezamăgiți sau jenați cînd ratează, dar trebuie să continue jocul, rămînînd deopotrivă atenți la momentul prezent și dedicați scopului de a-și

ajuta echipa să cîștige, indiferent cum se simt. Dacă zăbovesc asupra emoției pe care le-o trezește o aruncare ratată, nu vor fi capabili să funcționeze la parametrii maximi pe teren, ceea ce le creează probleme atît lor, cît și echipei. Dacă se atașează emoțional de cele întîmplate, s-ar putea ca data viitoare să nu mai arunce mingea la coș, de teamă sau din cauza așteptărilor negative. Astfel, sînt blocați în trecut în loc să acționeze precum eul lor viitor.

Cu cît te atașezi mai puțin de greșeli sau de experiențele dureroase, cu atît ești mai capabil să te adaptezi cerințelor situației și să faci ce e nevoie pentru a-ți atinge scopurile. Ce s-a întîmplat în trecut nu influențează următoarea ta acțiune și nici nu te împiedică să fii prezent pe deplin *în acest moment*.

Cu cît ești mai flexibil pe plan psihologic, cu atît te poți detașa mai repede. Iar cu cît ești mai puțin flexibil, cu atît te atașezi mai mult chiar și de lucruri mărunte.

Rosalie încă își amintește cursul de desen la fel cum și-l amintea cu aproape 50 de ani în urmă. Amintirea acelei experiențe nu s-a schimbat și n-a fost recontextualizată. Întrucît contextul amintirii nu s-a modificat, nu s-a schimbat nici semnificația experienței. Drept urmare, Rosalie încă îl consideră grosolan pe profesorul care i-a rănit sentimentele și încă mai crede că îi lipsește potențialul artistic. Nici unul dintre aceste elemente ale experienței sau ale amintirii ei nu s-a schimbat.

Dacă însă Rosalie ar fi fost mai flexibilă și ar fi lăsat în urmă acel eveniment în loc să se atașeze de el, poate că ar fi învățat să-și ilustreze propriile povești. Poate că ar fi creat zeci de cărți care ar fi fost citite de mulți copii. Cu timpul, amintirea acelei experiențe și-ar fi schimbat semnificația. Poate că Rosalie chiar ar fi uitat complet experiența respectivă. Poate că aceasta n-ar fi fost

suficient de importantă pentru a fi reținută și cu atît mai puțin pentru a-i defini identitatea.

Cînd o persoană rămîne blocată într-o perioadă refractară în urma unei experiențe dificile, va continua să perceapă și să trăiască viața pe baza *reacției ei inițiale* la acel eveniment. Prin urmare, zi după zi, va continua să reconstruiască emoțiile trăite cu acea ocazie. Nu va regla și nu va schimba modul în care vede evenimentul și ce simte în legătură cu el. Trauma va deveni o rutină.

După cum spune doctorul Joe Dispenza:

> Dacă perioada refractară durează săptămîni și luni în șir, ia naștere un temperament. Dacă perioada refractară continuă timp de ani întregi, devine o trăsătură de personalitate. Cînd începem să ne creăm trăsături de personalitate pe baza emoțiilor noastre, înseamnă că trăim în trecut și rămînem blocați acolo. Dacă învățăm să scurtăm perioada refractară și-i învățăm acest lucru și pe copiii noștri, devenim liberi să ne mișcăm prin viață după dorință[12].

Martorul empatic: transformarea traumei

Boala este consecința secretelor tale.

Alcoolicii Anonimi

O traumă este o interpretare a unei experiențe asociate cu o emoție foarte dureroasă. Însă nu e necesar ca o experiență care devine traumatică să rămînă astfel pentru totdeauna. Deși reacția inițială poate fi extrem de negativă sau debilitantă, toate experiențele ce provoacă suferință pot fi privite din altă perspectivă, reinterpretate și, în ultimă instanță, folosite pentru a progresa.

Pentru ca o experiență dureroasă să ne ajute să progresăm în loc să ne slăbească, suferința nu trebuie reprimată sau interiorizată. Nu trebuie să ne formăm o „identitate fragilă", fugind de greșeli sau de părerea celorlalți. Trebuie să ne înfruntăm emoțiile și să fim dispuși să le împărtășim. Cînd ne confruntăm cu emoțiile și experiențele noastre, acestea se schimbă.

În ziua în care s-a simțit traumatizată, cu peste 50 de ani în urmă, Rosalie s-a dus acasă și nu a povestit nimănui prin ce trecuse. Și-a reprimat emoțiile și le-a păstrat numai pentru ea. S-a grăbit să judece experiența trăită și n-a cerut niciodată ajutor pentru a o putea privi din altă perspectivă. A renunțat la scopul ei.

Din acest motiv, evenimentul trăit a fost o experiență traumatică.

Doctorul Peter Levine, un renumit cercetător al traumelor, a spus: „Trauma nu este ceea ce ni se întîmplă, ci ceea ce păstrăm în interiorul nostru în absența unui martor empatic"[13].

Rosalie n-a avut parte de un martor empatic. N-a avut pe nimeni care s-o asculte și s-o ajute să privească din altă perspectivă trauma trăită.

Tuturor ne este greu să ne exprimăm emoțiile, mai ales pe cele dureroase. Și la fel ca atîtea alte persoane, Rosalie și-a închis durerea în ea și s-a dedicat unui viitor limitat. N-a avut pe nimeni care să o ajute confirmîndu-i că *era capabilă* să-și atingă scopul, că

putea deveni cea care voia să fie. N-a avut un coach sau un mentor care s-o ajute să treacă peste suferința unui „eșec” sau a unui obstacol punctual și să continue să avanseze în direcția visurilor ei. N-a avut nici măcar o prietenă care s-o ajute să-și schimbe perspectiva asupra acelei experiențe de la cursul de desen.

O prietenă i-ar fi putut spune în pauza de prînz: „Poate că profesorul n-a vrut să te facă să te simți prost”. Dar o asemenea discuție n-a avut loc niciodată.

Multe persoane închid în ele experiențele dureroase și nu le dezvăluie nimănui. Gîndește-te la statisticile referitoare la o formă de traumă mult mai gravă: abuzul sexual. Conform studiilor, pînă la *90%* dintre victimele unui abuz sexual nu raportează incidentul[14].

Cu cît experiența emoțională e mai dureroasă, cu atît sînt șanse mai mari să o ascundem și s-o interiorizăm. Iar acest lucru duce la un angajament cognitiv prematur și la o mentalitate fixă cu privire la cine sîntem. Dacă nu ne exprimăm și nu ne privim emoțiile dintr-o perspectivă diferită, trecutul ne poate produce atîta suferință, încît preferăm să nu ne mai gîndim la el. Evitarea durerii poate duce la instalarea unor adicții de o viață întreagă, în încercarea de a anestezia deopotrivă suferința din trecut și cea pe care ne-o trezesc eforturile de a deveni persoana care vrem să fim.

Un martor empatic ar fi putut-o ajuta pe Rosalie să-și transforme experiența și chiar să-i spună *profesorului de desen* cum s-a simțit. Acest lucru ar fi fost un act incredibil de curaj, care i-ar fi putut schimba viața complet. Rosalie ar fi putut descoperi că profesorul nu avusese intenția s-o facă să sufere. L-ar fi putut privi altfel și ar fi putut schimba total semnificația evenimentului. Ar fi putut ajunge să-l vadă ca pe un instructor grijuliu, care voia s-o ajute să reușească. Și chiar dacă ar fi reieșit că profesorul n-avea o

părere prea bună despre ea, ar fi putut înțelege adevărul spuselor lui Eleanor Roosevelt: „Nimeni nu te poate face să te simți inferior dacă nu-i permiți tu asta”[15].

Dar Rosalie n-a avut niciodată parte de asemenea conversații sau experiențe transformatoare. Drept urmare, chiar și în ziua de azi, identitatea ei este definită de reacția inițială la acel eveniment. Și-a petrecut 50 de ani din viață convingîndu-se de adevărul acelei experiențe și confirmînd prejudecata născută atunci.

Un lucru foarte interesant este însă că, în cele cîteva zile pe care le-am petrecut împreună, Rosalie a dat semne că începe să se deschidă. Simplul fapt de a vorbi despre acel eveniment, de a-l reîncadra mental și a se focaliza pe dorința ei de a scrie și a ilustra cărți pentru copii părea să aibă un impact asupra ei.

Și-apoi, pentru prima dată după 50 de ani, Rosalie a desenat o imagine. A fost doar un prim pas, iar procesul de vindecare a traumei de o viață necesită timp și efort. Dar a reușit să facă acel prim pas pur și simplu fiindcă a avut parte de un martor empatic.

Compară acum situația lui Rosalie cu eforturile soției mele de a-și depăși propria traumă. În primul an de facultate, soția mea s-a căsătorit cu un bărbat ce avea exact aceleași scopuri și ambiții ca ea, dar care, fără știrea ei, avea o mare problemă cu furia și cu adicțiile.

La doar cîteva săptămîni dupa căsătorie, a lovit-o pentru prima dată. Lauren locuia în orașul ei natal, la doar cîțiva kilometri de părinții ei, dar nu le-a spus nimic. Incidentul a șocat-o și totodată s-a temut ca nu cumva părinții ei s-o judece. Ar fi putut să fie dezamăgiți de ea din cauza comportamentului soțului ei. Sau să fie dezamăgiți de ea fiindcă nu se ocupa singură de problemă. Asemenea gînduri îi treceau prin cap în acele momente de șoc emoțional.

Lauren a ținut totul secret. Încerca să fie „puternică”.

Peste trei ani, după ce se mutaseră în cealaltă parte a țării, abuzurile ocazionale se transformaseră în izbucniri de violență zilnice, care au afectat-o pentru totdeauna.

Mult mai tîrziu, după ce Lauren pusese capăt acelei relații și începuse să se vadă cu mine, am decis să mergem la niște ședințe de consiliere de cuplu ca să ne pregătim pentru căsătorie. În cursul terapiei, consilierul mi-a spus că mă voi confrunta tot restul vieții mele cu consecințele primei căsătorii a lui Lauren. Era de așteptat ca acestea să se manifeste oricînd și trebuia să fiu empatic și răbdător.

Lauren n-a crezut în spusele consilierului. Ea decisese deja să nu se lase influențată de etichete precum „divorțată”, „abuzată” sau „victimă”. Nu avea de gînd să permită ca viitoarea ei identitate să fie definită de fostul ei eu și de trauma suferită. Cei care o întîlnesc astăzi pentru prima oară n-ar crede niciodată că a petrecut ani întregi într-o teroare tăcută, abuzată fizic și emoțional.

Lauren a înfruntat aceste probleme și s-a ocupat de ele cu capul sus și pînă la capăt. A vorbit deschis cu consilieri, prieteni și membri ai familiei, precum și cu ea însăși, prin intermediul jurnalului ei. A vorbit în mod deliberat despre trauma ei atunci cînd se afla într-un mediu în care se simțea protejată și încurajată. Acest lucru i-a schimbat amintirile despre trauma suferită.

Și-a scos ghimpele din braț.

Trauma ei s-a transformat într-o incredibilă dezvoltare personală.

Viața ei nu mai e determinată de abuzurile suferite.

Cel care hotărăște este eul ei viitor.

Trecutul ei și toată suferinta îndurată au ajutat-o în loc s-o pună la pămînt. Lauren privește acea perioadă din viața ei cu

recunoștință și împăcare, nu cu resentimente. Și-a iertat și fostul eu, și pe fostul soț.

Cînd alții o întreabă cum își pot ajuta familia și prietenii aflați în situații similare cu a ei, le dă întotdeauna același răspuns: ascultă-i, pune întrebări pertinente, nu judeca niciodată și nu da sfaturi. Acestea sînt principiile-cheie pentru a fi un martor empatic.

Toți avem nevoie de un martor empatic, indiferent cu ce traume ne confruntăm. După cum spunea renumita terapeută Lynn Wilson: „În cele din urmă, datorită relației oneste dintre două ființe umane, ceea ce au îndurat împreună capătă un sens".

Lynn știa ce spune. În 1991, a scris o carte intitulată *The Flock: The Autobiography of a Multiple Personality* [Turma. Autobiografia unei personalități multiple] împreună cu clienta ei în vîrstă de 26 de ani, Joan Frances Casey, care fusese atît de traumatizată, încît își formase 24 de personalități diferite, reprezentînd un caz extrem de personalitate multiplă[16]. Prin eforturi intense și angajament, precum și datorită relației vindecătoare cu Lynn, care i-a servit drept martor empatic, eul profund fragmentat al lui Joan s-a vindecat, devenind o identitate unitară.

Pînă în ziua cînd a pus capăt situației în care era abuzată, Lauren nu se gîndise niciodată că avea să facă așa ceva. Se obișnuise atît de mult cu abuzul, încît mintea ei dezactivase realitatea situației. Lauren nu avea reacția „luptă sau fugi"; era pur și simplu blocată. Dar în ziua aceea plecase la cumnata ei, într-o scurtă vacanță. Acolo a cunoscut-o pe martora ei empatică, Natalie.

Deși aceasta n-o mai întîlnise niciodată pe Lauren, și-a dat seama foarte repede care era trauma ei și a început s-o asculte. I-a pus întrebări pe care Lauren nu se gîndise niciodată să și le pună. Natalie era interesată de Lauren și nu o judeca. Foarte curînd,

Lauren a ajuns să aibă încredere în Natalie, iar după ce au petrecut cîteva zile împreună, într-o noapte, Natalie s-a sculat și a scris o povestire în cuvintele lui Lauren. Aceasta nu conținea nici una dintre ideile, părerile sau judecățile lui Natalie. Doar cuvintele lui Lauren, reflectate ca într-o oglindă.

Cînd Lauren a citit povestirea, s-a simțit șocată. I-a devenit limpede că *nu mai era cale de întoarcere*. Nu se mai putea întoarce nici la soțul ei și nici la fosta sa identitate.

Era un capitol încheiat.

L-a sunat numaidecît pe tatăl ei și i-a citit povestirea scrisă de Natalie.

Tatăl ei și-a rezervat pe loc un bilet de avion și, împreună, i-au împachetat lucrurile.

Niciodată nu e prea tîrziu să găsim – sau să fim – un martor empatic. De fapt, dacă vrei cu adevărat să îți transformi viața, trebuie să îți creezi o nouă rețea de prieteni, mentori și susținători. Ai nevoie de oameni cu care poți vorbi deschis despre problemele tale.

Ai nevoie de oameni care te pot ajuta să treci la nivelul următor. Altminteri, vei trăi niște experiențe emoționale, le vei închide în tine și te vei plafona sau vei intra în declin ca persoană. Dacă nu ai un martor empatic care să te ajute să procesezi și să privești dintr-o nouă perspectivă experiențele dureroase, te vei adînci tot mai mult în problemă. Un martor empatic te încurajează să decizi ce e de făcut pentru a merge mai departe.

Întotdeauna e nevoie de curaj pentru a înfrunta adevărul și a progresa.

Curajul transformă trauma.

Încurajarea stimulează curajul.

Încurajările celorlalți te ajută să acționezi cu îndrăzneală. De aceea e bine să-i încurajezi pe cei dragi.

> Exercițiu rapid: Enumeră două sau trei persoane care te-au încurajat cel mai mult.
> Cum anume te-au încurajat?
> De ce acest lucru a avut un impact atît de puternic asupra ta?
> Contactează aceste persoane și mulțumește-le în mod deschis pentru ajutorul pe care ți l-au oferit.

Deseori, actele de curaj simple și mărunte pot avea un impact incredibil asupra vieții noastre. De pildă, Rich Beverage a fost un martor empatic esențial în ce mă privește, care m-a încurajat atunci cînd mă simțeam deprimat. La 19 ani, renunțasem la misiunea Bisericii. Rich, un fost lider bisericesc, m-a invitat la masă de cîteva ori. A fost un gest mărunt, dar cu un impact extraordinar. El m-a ajutat să înțeleg că nu era cazul ca greșelile mele și situația în care mă aflam să mă împiedice să-mi creez viitorul. Încurajarea lui mi-a permis să iau decizia cu privire la care aproape că îmi pierdusem orice speranță.

Într-un interviu din 2019, vedeta TV Lisa Ling a vorbit despre importanța de a avea în jurul ei o echipă care o încurajează în ceea ce face[17]. Lisa Ling este gazda emisiunii CNN *This Is Life* [Asta-i viața], de o onestitate radicală. Invitații ei sînt adesea oameni care se confruntă cu suferințe și probleme emoționale profunde. De exemplu, o dată a intervievat o fată de 17 ani care fusese vîndută la 11 ani în scopul exploatării sexuale. În cursul interviului, fata a spus că la vîrsta aceea suna cu regularitate la poliție, implorîndu-i pe polițiști s-o aresteze ca să aibă un loc sigur unde să doarmă.

Aceasta este doar una dintre nenumăratele conversații dureroase din emisiunile lui Ling. Consecința este că, la fel ca în

cazul fetei de 17 ani, Ling și mica ei echipă încep să plîngă împreună, sub efectul realităților copleșitoare din interviurile și poveștile ei.

Ling își amintește:

> În cele din urmă, a trebuit să mă consoleze ea pe mine, fiindcă mă simțeam copleșită de tristețe, iar după acel interviu, echipa mea și cu mine eram strînși unul lîngă altul, plîngînd la unison. Repet, era vorba de cinci bărbați și cu mine, și pur și simplu nu ne-am putut stăpîni. Era de-a dreptul devastator… Faptul că am avut alături de mine aceste echipe m-a salvat, fiindcă dacă aș fi făcut asta singură, nu știu cum aș fi putut supraviețui toți acești ani, din cauza emoțiilor sfîșietoare; dar faptul că îi am alături pe acești oameni – și, da, e o echipă compusă din niște oameni minunați, extraordinar de sensibili, bărbați și femei – m-a ajutat să trec peste toate acestea.

Ling face o muncă redutabilă, care implică emoții puternice. E inteligentă, știe că nu ar putea face față singură situației. De aceea are alături un grup de martori empatici care o ajută.

Dacă vrei cu adevărat să progresezi în viață, și tu vei avea nevoie de o echipă de martori empatici, chiar dacă nu treci prin situații atît de tulburătoare precum Ling. Eforturile de dezvoltare personală pe care le presupune urmărirea unor scopuri mărețe sînt foarte solicitante emoțional. Nu porni la drum singur. E important să ai o echipă care să te susțină atunci cînd te simți copleșit, epuizat, speriat sau dărîmat.

Dacă vrei să creezi un viitor măreț, vei avea parte de numeroase eșecuri, dezamăgiri, zile proaste și suferințe. Ai nevoie de o echipă de martori empatici. Ai nevoie de oameni care să te

încurajeze să mergi mai departe – oameni care să te îndemne să ai vise mărețe și să îți susțină eforturile atunci cînd alții nu te înțeleg.

David Osborn este un antreprenor și investitor imobiliar de mare succes. Are o avere de peste 100 de milioane de dolari. Consideră că succesul lui se datorează în mare măsură unui mic grup de „parteneri de responsabilitate". Acești patru prieteni se întîlnesc regulat de peste un deceniu, pentru a se susține și a se trage la răspundere unul pe altul.

Unul dintre lucrurile pe care le fac cu ocazia acestor întîlniri, care deseori se desfășoară în locuri exotice din diverse părți ale lumii, este să-și citească unul altuia „Foaia". Pe această foaie se află, la vedere, toate valorile importante și intime din viața lor.

Își dezvăluie unul altuia venitul net, sumele donate recent pentru acțiuni de caritate, venitul pasiv și așa mai departe. De asemenea, foile lor conțin valorile exacte privind procentul de grăsime corporală, masa musculară și alți indicatori ai sănătății și condiției fizice, inclusiv rezultatele analizelor de sînge. Își împărtășesc pînă și indici privind viața personală, precum nivelul de fericire calculat personal și evaluarea relației cu partenera de viață.

Pe lîngă că prezintă deschis valori exacte din toate domeniile-cheie ale vieții lor, „Foaia" dezvăluie în ce măsură s-au schimbat aceste valori în anul precedent și unde vor ca ele să ajungă peste un an.

E nevoie de curaj pentru a fi sincer și deschis cu ceilalți. Osborn și „tribul" lui consideră că responsabilitatea este cea mai puternică forță din lume. Ei joacă rolul de martor empatic, coach și partener de responsabilitate unul pentru celălalt – și consideră că nivelul deosebit de succes de care se bucură toți patru se datorează, în mare măsură, acestui grup al responsabilității.

Cine sînt în acest moment trei martori empatici importanți din viața ta?
Ce alte persoane poți adăuga sau de ce alte persoane ai nevoie în grupul tău de martori empatici?
Pe cine poți coopta chiar acum în echipa ta pentru a te ajuta să ajungi la destinația dorită?
Care este nivelul tău actual de responsabilitate și vulnerabilitate?

„Echipa" ta trebuie să cuprindă mulți membri diferiți. Îmi aduc aminte cum a fost cînd am început să lucrez cu consultantul meu financiar. La început mi s-a părut ciudat să fiu atît de sincer în ce privește situația mea financiară. Mă simțeam nesigur de poziția mea. Dar consultantul meu m-a ajutat să am o altă perspectivă asupra banilor. M-a ajutat să-mi clarific scopurile și să pun la punct sisteme incredibile de a le atinge. Este doar unul dintre membrii echipei mele. Dar e un martor empatic.

Cu cît îmi propun un scop mai măreț în ce privește identitatea mea viitoare, cu atît am nevoie de mai mulți martori empatici care să mă ajute să realizez acest scop. După cum a spus autorul și expertul în leadership Robin Sharma: „Cu cît visul este mai măreț, cu atît echipa e mai importantă".

Fii un martor empatic pentru cei din jur

Nu e suficient să cauți martori empatici pentru tine; poți și trebuie să încerci să fii pentru cei din jur martorul empatic de care au nevoie cu disperare. Cel mai probabil, majoritatea persoanelor pe

care le cunoști au suferințe emoționale reprimate. După cum spunea rectorul și liderul religios doctorul Henry Eyring: „Cînd întîlnești pe cineva, poartă-te cu el ca și cum ar avea probleme serioase, fiindcă în peste jumătate din cazuri chiar așa este”[18].

Orice experiență sau perspectivă poate fi transformată prin conversații pline de compasiune. Studiile arată că atunci cînd ascultăm cu empatie și atenție, între interlocutori se naște înțelegere și încredere reciprocă[19]. Discuția trebuie să aibă loc într-un mediu protejat și care favorizează colaborarea, unde ambele părți se aud una pe alta și, în ultimă instanță, creează un trecut și un viitor comun.

Cînd interlocutorul ne ascultă cu empatie și afecțiune, ne auzim vorbind și vedem mai clar problema pe care o avem. Devenim mai bine echipați pentru a găsi o soluție. Ni se ia o povară de pe suflet și, în consecință, ne simțim mai puțin stresați și confuzi. Dobîndim mai multă stimă de sine și devenim mai conștienți de sine.

A fi un martor empatic înseamnă să fii interesat, nu interesant. Ascultarea empatică nu se poate face în grabă. Ea trebuie să se nască din iubire. Chiar dacă nu vei înțelege niciodată cu adevărat problema celuilalt, e important *să vrei să înțelegi*. Motivația ascultătorului este să-l înțeleagă și să-l încurajeze pe celălalt.

Fiecare persoană are la dispoziție timp ca să se deschidă și să înțeleagă perspectiva celuilalt. Cel puțin la început, *nu* se oferă soluții sau sfaturi. Ascultătorul pune întrebări sincere și deschise. După ce a primit răspunsuri, continuă să ceară informații, prin întrebări de tipul:

Poți să-mi spui mai multe despre asta?
Ce vrei să spui cu asta?
De ce acest aspect e atît de important?

Ai renunțat la ideea unui viitor mai bun?
Ce efecte pozitive a avut acest lucru?
Cum se va schimba viitorul datorită acestui lucru?
Ce poți face acum pentru a progresa?
Cum te pot ajuta?

După ce persoana a vorbit, îi poți reformula sau repeta spusele pentru a te asigura că ai înțeles corect. Apoi cere mai multe informații. Pune întrebări sincere, bazate pe ascultarea profundă și pe conexiunea cu celălalt.

Într-o relație, încrederea este totul. Nu încerca să clădești încredere în pripă. Odată ce s-a născut încrederea, totul este posibil. Iar odată ce încrederea a fost distrusă, chiar și obstacolul cel mai mărunt poate să devină insurmontabil.

În esență, transformarea traumei se bazează pe *reclădirea încrederii* în celălalt. Cînd ne pierdem încrederea în celălalt, ne pierdem totodată încrederea în noi și speranța. Rosalie trebuia să aibă suficientă încredere în sine pentru a urmări un scop dificil.

Cînd ne pierdem încrederea și speranța, viitorul dispare, iar trecutul capătă o importanță colosală. Trauma spulberă imaginația. Încrederea în noi și în celălalt reprezintă fundamentul imaginației și al posibilității de a ne schimba.

Orice relație poate fi marcată de traume. Oamenii fac greșeli. Pentru a merge mai departe, e nevoie de scuze și de iertare. Însă ambele părți trebuie să se implice. Nici una dintre părți nu are o perspectivă obiectivă asupra trecutului. Amintirea trecutului trebuie creată împreună, pe baza unei înțelegeri pline de empatie și afecțiune.

Orice traumă poate fi transformată. Trecutul poate fi schimbat. Chiar și în relații care par să se fi împotmolit și sînt pe cale să se

destrame.

> Ai vreo relație care a rămas blocată în trecut?
> Ai vreo relație în care experiențele din trecut au dat naștere unei mentalități fixe?
> Numește trei persoane pentru care poți fi un martor empatic în prezent.

Concluzie

Traumele se află la baza identității noastre. Dacă le transformăm, putem realiza lucruri incredibile. Altminteri, viața noastră devine un produs secundar al traumelor suferite.

Un aspect esențial al traumei este că aceasta e izolată, interiorizată și apoi evitată. Reacția emoțională inițială – care este negativă, dureroasă și, posibil, paralizantă – devine filtrul prin care ne amintim experiența respectivă.

Amintirile sănătoase se schimbă în timp. Trecutul unei persoane care se dezvoltă este în continuă schimbare: semnificația și utilitatea lui se extind.

Pentru a lăsa în urmă experiențele dureroase, trebuie să le înfruntăm. Evitarea lor nu e o alternativă. Este esențial și extrem de util să ne notăm și să ne organizăm gîndurile și emoțiile într-un jurnal. Putem să ne extragem din minte gîndurile și emoțiile pentru a le așterne pe hîrtie. Cînd ne înfruntăm emoțiile și experiențele negative, acestea se schimbă.

Avem însă nevoie de perspectiva cuiva din exterior pentru a ne ajuta să privim altfel experiența. După cum spune o zicală: „Nu poți citi eticheta de pe borcan din interiorul borcanului”. Un martor empatic, o persoană care nu încearcă să ne dea sfaturi, ci este alături de noi și ne ascultă în mod dezinteresat, ne poate oferi spațiul necesar pentru a ne exprima deschis trăirile. În acest mod, trăirile se pot transforma. Martorul empatic ar putea fi, de exemplu, un specialist în consiliere.

Dacă ai încă de transformat experiențe negative sau dureroase, e momentul să găsești un martor empatic – sau, în mod ideal, mulți asemenea martori. E momentul să îți transformi traumele și trecutul. E momentul să depășești reacția inițială și să devii flexibil emoțional. Vorbește cu o persoană în care ai încredere. Povestește-ți experiențele cu deplină sinceritate.

De asemenea, descrie-ți sincer și deschis viitorul eu, adevăratele tale dorințe. Fii dispus să vorbești despre „scopurile mărunte” pe care le urmărești sau experimentezi în urma traumei.

În fine, dacă sînt persoane pe care trebuie să le ierți sau care au nevoie de o conexiune mai profundă cu tine, du-te să vorbești cu ele. Vei fi șocat cînd vei vedea cît de repede se risipesc și se schimbă sentimentele din trecut. Te vei simți de parcă ai tras aer în piept pentru prima oară și nu ți-ai dat seama pînă atunci cît de înăbușitoare devenise viața ta.

Capitolul 4

Rescrierea poveștii

Poveștile vieții noastre, departe de a fi niște narațiuni fixe, sînt permanent revizuite. Firele subțiri ale cauzalității sînt țesute din nou și reinterpretate atunci cînd încercăm să ne explicăm nouă înșine și altora cum am devenit cei care sîntem. […] Iată de ce în primele faze ale psihoterapiei este important să ascultăm fără să criticăm povestea pacientului. În acele amintiri sînt cuprinse nu numai evenimentele, ci și semnificația lor pentru persoana respectivă.[1]

Dr. Gordon Livingston

Buzz Aldrin a fost pilotul modulului lunar Apollo în misiunea Apollo 11. A pășit pe suprafața prăfoasă a Lunii la doar cîteva secunde după ce Neil Armstrong devenise primul om care a pus piciorul pe astrul selenar și rostise cuvintele istorice: „Un pas mic pentru om, un pas uriaș pentru omenire”. Dar ceea ce ar fi trebuit

să fie pentru el o experiență incredibilă și pozitivă a fost cît pe ce să-i distrugă viața.

De la începutul carantinei de trei săptămîni la care erau obligați pe vremea aceea astronauții reveniți din spațiu, Aldrin a început să bea și nu s-a mai oprit timp de peste nouă ani. Căsnicia lui, care dura de 21 de ani, s-a destrămat rapid, iar prestigioasa lui carieră militară a avut un sfîrșit dezastruos. În perioada lui cea mai dificilă, fostul astronaut lucra la o reprezentanță Cadillac din Beverly Hills și timp de șase luni n-a făcut nici o vînzare.

Într-o seară, Aldrin era beat, iar prietena lui nu l-a primit la ea acasă. Furios, i-a doborît ușa de la intrare și a dat buzna înăuntru. Șocată și îngrozită, femeia a sunat la poliție. Aldrin a fost arestat.

Cum de s-au întîmplat toate acestea? Cum a fost posibil ca o persoană atît de inteligentă și care se bucurase de atîta succes să ajungă atît de jos?

Aldrin însuși a răspuns la această întrebare în autobiografia lui din 2009, *Magnificent Desolation* [O pustietate magnifică]: „Tranziția de la «astronaut care se pregătește pentru următoarea realizare măreață» la «astronaut care povestește despre ultima realizare măreață» n-a fost ușoară în cazul meu… Ce nu face omul pentru un bis?”[2].

În timpul zborului de întoarcere de pe Lună, Aldrin s-a lăsat absorbit de gînduri și emoții negative. Privind în jos, către Pămînt, imaginația lui s-a stins. Nimic nu se putea compara cu ceea ce tocmai realizase. Simțea că nu mai avea nici un viitor.

„Nu voi putea trece niciodată peste asta”, și-a spus el.

Ajunsese în vîrf la 39 de ani. Acest gînd îl îngrozea și a încercat să-și înece suferința în alcool.

Compară povestea lui Buzz Aldrin cu cea a jucătorului de baschet Giannis Antetokounmpo.

Antetokounmpo a crescut într-o familie sărmană din Grecia. El și fratele lui erau nevoiți să poarte cu rîndul singura pereche de pantofi de baschet pe care și-o permiteau părinții. Fratele lui purta pantofii la începutul meciului, iar Antetokounmpo îi purta la sfîrșit.

De curînd, Antetokounmpo a semnat un contract foarte important cu Nike, iar în prezent pantofii care-i poartă numele sînt purtați de zeci de mii de copii din întreaga lume. În sezonul 2018-2019, NBA i-a acordat premiul pentru cel mai valoros jucător. Într-un interviu, comentatoarea Rachel Nichols de la ESPN l-a întrebat pe Antetokounmpo dacă s-a obișnuit cu ideea că a fost considerat jucătorul cel mai valoros.

„Îmi pare foarte bine, de ce să mint?", a spus el. „Însă nu vreau să mai aud niciodată despre asta. E o realizare extraordinară și o onoare deosebită. Dar ține deja de domeniul trecutului."

„Stai puțin, adică nu vrei să mai auzi niciodată cuvintele «cel mai valoros jucător»?", a întrebat Nichols, surprinsă.

„Nu, cred că deja e prea mult. De obicei, cînd te lauzi cu asta, ai tendința să te relaxezi. Dacă m-aș gîndi tot timpul: «Sînt cel mai valoros jucător din această ligă», ce s-ar întîmpla? M-aș relaxa. Și nu vreau să fac asta. Sînt mîndru de titlul obținut. Dar acum e momentul să-mi propun un nou scop."[3]

Antetokounmpo este definit de scopurile sale, nu de realizările sau eșecurile sale anterioare. Este definit de *ce va face în continuare*. Își urmărește eul viitor și de aceea are mereu succes.

Conform lui Dan Sullivan, fondatorul organizației Strategic Coach, cînd „statutul" devine mai important decît „creșterea", în general încetăm să mai creștem. Însă atunci cînd creșterea *reprezintă adevărata noastră motivație*, de obicei dobîndim un statut foarte bun. Dar nu ne atașăm de el. Și cu siguranță vom fi dispuși să renunțăm la fostul statut pentru a crea unul nou. După

cum spune Sullivan: „Procedează întotdeauna în așa fel încît viitorul tău să fie mai mare decît trecutul”[4].

Dacă ești sincer cu tine însuți, s-ar putea să descoperi că principala ta motivație este să obții un anumit *statut*. Odată ce îți atingi scopul – cum ar fi o anumită funcție, un anumit nivel al veniturilor sau o anumită relație –, motivația ta se schimbă și nu mai ești *proactiv*, ci *defensiv*. În loc să te îndrepți către un nou eu viitor, mai expansiv, principala ta preocupare devine să-ți menții sau să-ți protejezi statutul ori identitatea actuală, evitînd eșecurile. Îți pierzi curajul. Te plafonezi, iar energia și entuziasmul care îți hrăneau personalitatea în creștere se diminuează, lăsîndu-te fără inspirație.

Dacă nu te îndrepți către un eu viitor mai bun decît eul tău actual, viața începe să-și piardă sensul.

Condoleezza Rice a fost al șaizeci și șaselea secretar de stat al SUA. De asemenea, a fost a doua femeie și prima femeie afro-americană care a obținut acest post. Pe parcursul vieții și al carierei ei, a sfidat în permanență destinul. Unul dintre motivele pentru care a fost atît de inovatoare și s-a bucurat de atîta succes constă în filozofia ei de viață. După cum spune ea însăși: „Cred cu tărie că nu trebuie să pierzi nici o clipă fiind un «fost» ceva”.

Ideea că nu trebuie să fim niciodată „niște «foști» ceva” reprezintă esența acestei cărți. Indiferent dacă *ai fost* astronaut sau dependent de droguri, nu trebuie niciodată *să fii* fostul ceva. Atît traumele, cît și realizările pot avea un impact puternic asupra personalității tale. Dar indiferent dacă te confrunți cu o traumă sau ai o realizare, nu trebuie niciodată să rămîi blocat în trecut sau să te lași definit de trecut.

Eul tău autentic este eul tău viitor. Este cine aspiri să fii.

Foarte multă vreme, Buzz Aldrin a considerat că „misiunea” lui era să ajungă pe Lună. Acesta a fost scopul sau obiectivul pe baza căruia și-a construit identitatea, alegerile și mediul. Dar după ce „și-a realizat scopul”, s-a blocat în statutul său. Din punctul lui de vedere, nu avea cum să-și întreacă fostul eu, așa că a renunțat să se gîndească la viitor. În lipsa unui scop semnificativ, viața lui a intrat într-o spirală descendentă.

Aldrin, un om care ajunsese pe Lună datorită scopurilor și imaginației sale, a devenit total incapabil să-și imagineze eul lui viitor.

Giannis Antetokounmpo a urmat calea opusă. *În decurs de cîteva săptămîni* după ce fusese numit cel mai valoros jucător, s-a detașat emoțional de acest statut și s-a focalizat pe următorul scop.

Asta nu înseamnă că nu e fericit sau recunoscător fiindcă a obținut acest titlu. Înseamnă că nu s-a atașat emoțional de un rezultat sau de o identitate. Viziunea lui despre sine rămîne în viitor, nu în trecut. Și ca urmare, spre deosebire de alții din jurul lui, nu se va plafona. Va continua să trăiască, în loc doar să existe.

În restul acestui capitol, vei afla de ce formulăm povestiri pentru a modela semnificația experiențelor noastre. Vei învăța să-ți spui altfel povestea, astfel încît să fie centrată pe viitor – sau pe cine ai de gînd să fii –, așa cum procedează Giannis și alte persoane, precum Elon Musk. Aceasta este o abilitate rară și reprezintă unul dintre motivele succesului lor.

Odată ce dobîndești aceste noi aptitudini, vei fi provocat să îți *spui povestea în mod diferit*, astfel încît trecutul să nu te mai țină pe loc, ci să te ajute să avansezi. Tot ce s-a întîmplat a fost o ocazie de a progresa, nu o problemă care să te țină pe loc. După ce vei citi acest capitol, provocarea va fi ca povestea pe care le-o

spui altora despre tine să se refere la eul tău viitor, nu la fostul tău eu.

Cine ești?

Cum creezi „semnificație” prin intermediul poveștilor

De curînd, soția mea și fiul meu cel mare, Kaleb, care are 11 ani, au ieșit să le plimbe pe cele două fete gemene ale noastre, în vîrstă de șapte luni. Kaleb împingea căruțul. Se aflau pe un drum de țară, cu multe tufișuri și șanțuri pe ambele părți ale drumului.

Trebuia să vorbesc cu Lauren înainte să merg la lucru, așa că m-am urcat în mașină și m-am învîrtit prin zonă ca să-i găsesc. Am oprit lîngă Lauren și am început să vorbim. Kaleb stătea lîngă noi și asculta.

Drumul pietros pe care ne aflam era ușor înclinat în jos la margini. Cam la 20 de secunde de la începutul discuției, am observat cum căruțul începuse să se ducă la vale spre un șanț. Am strigat la Kaleb să-l țină.

Kaleb a făcut tot ce-a putut, dar căruțul avea viteză prea mare. L-a tras în șanț, împreună cu fetele.

Zorah a început imediat să plîngă deoarece, neavînd centura pusă, căzuse din scăunelul ei. Phoebe avea centura prinsă și a rămas în scăunel.

Din fericire, căzătura nu fost gravă. Zorah era bine, doar se speriase. Dar Kaleb era vizibil marcat de experiență. Plîngea, privea în pămînt și nu s-a uitat în ochii mei nici măcar după ce l-am

îmboldit de cîteva ori. Îmi dădeam seama că, în vîrtejul emoțiilor, încerca să interpreteze experiența trăită. Iar din moment ce trăia emoții negative, și interpretarea pe care o crea era negativă.

Nu voiam să se întîmple așa ceva. Voiam să-l ajut să-și controleze emoțiile și să dea dovadă de flexibilitate. Voiam să încadreze experiența într-un mod sănătos și proactiv, nu să se lase copleșit de ea.

În cursul experiențelor emoționale, ia naștere o anumită semnificație. Conform celebrului psiholog doctor Roy Baumeister, semnificația este o reprezentare mentală a relațiilor dintre evenimente sau lucruri. „Semnificația conectează lucrurile", explică Baumeister[5].

Doctorul Crystal Park, expert în psihologia semnificației și a modului în care se formează aceasta, afirmă că oamenii creează semnificație pe baza experiențelor trăite punînd în legătură trei aspecte[6]:

- În primul rînd, *definim cauza* evenimentului sau a experienței. („Ce s-a întîmplat adineauri?")
- În al doilea rînd, *asociem acea cauză cu identitatea noastră*. („Ce spune această experiență despre mine?")
- În al treilea rînd, *asociem cauza respectivă și identitatea noastră cu imaginea de ansamblu* despre cum funcționează lumea și universul. („Ce spun despre lume această experiență și identitatea mea?")

Crearea de semnificație este esențială pentru cine sîntem și cine devenim. Personalitatea noastră se bazează în mare măsură pe semnificația pe care am dat-o experiențelor anterioare. Pe înțelesul pe care îl dăm diferitelor noastre scopuri sau valori. Pe lucrurile asupra cărora ne focalizăm atenția. Și chiar pe semnificația pe care

o dăm unor lucruri mărunte, precum umorul, muzica, stilul sau interesele.

Creăm instinctiv semnificații. Dar acest lucru are și o latură întunecată. Dacă semnificația nu este aleasă intenționat, poate lua naștere un angajament cognitiv prematur cu privire la noi înșine.

Sînt o persoană rea.

Sînt introvertit.

Nu-mi voi împlini niciodată visurile.

Nu mă pricep să interacționez cu oamenii.

Nu-mi plac asemenea oameni.

Dacă nu avem o intenție clară, crearea unei semnificații poate conduce la o mentalitate fixă. Trauma, de pildă, nu este evenimentul în sine, ci semnificația pe care o extragem din acesta sau pe care o creăm pe baza lui. S-a întîmplat ceva îngrozitor, dar ceea ce a făcut ca evenimentul respectiv să devină traumatic se află în *interpretarea noastră*.

Să-l dăm ca exemplu pe Sean Stephenson, un tip extraordinar, născut cu osteogeneză imperfectă, o afecțiune osoasă din cauza căreia a rămas la 91 de centimetri înălțime și în scaunul cu rotile, fără a putea merge vreodată. Perspectiva lui Stephenson – și ultimele lui cuvinte înainte de a muri – a fost următoarea: „Asta n-a fost o problemă, ci o ocazie”. Căzuse din scaunul său cu rotile, se lovise la cap și îl durea foarte tare. Cu cîteva clipe înainte de a se stinge, a rostit cuvintele de mai sus. Asta a fost interpretarea sa – nu doar a incidentului care l-a ucis, ci a întregii sale vieți, oricît de traumatică ar fi fost sau ar fi putut să fie aceasta.

Trauma este înțelesul pe care îl dăm unui eveniment sau unei experiențe și modul în care acel înțeles ne modelează perspectiva asupra propriei persoane, a viitorului nostru și a lumii în general.

Semnificația pe care am creat-o în cursul „traumelor” anterioare ne dirijează în prezent personalitatea, alegerile și scopurile.

Pînă cînd o schimbăm.

Gîndește-te puțin. De ce te definești așa cum te definești? De ce ești așa cum ești? De ce îți plac sau îți displac anumite lucruri? De ce urmărești scopurile pe care le urmărești?

Totul se reduce la interpretarea pe care ai dat-o experiențelor trăite, precum și la identitatea pe care ți-ai creat-o ca rezultat.

Semnificația pe care o extragem din experiențele noastre și informațiile pe care le adunăm ne modelează perspectiva asupra lumii. Este important de notat că de obicei creăm mai întîi o semnificație cu privire la noi înșine, după care folosim această imagine de sine ca pe o lentilă prin care vedem lumea. După cum spunea doctorul Stephen Covey: „Nu vedem lumea așa cum e, ci așa cum sîntem”[7].

Dacă ai o părere proastă despre tine, probabil că ai o perspectivă negativă asupra lumii. Dacă ai o părere bună despre tine, probabil că ai o perspectivă pozitivă asupra lumii. *Percepi lumea prin lentila propriei identități.*

Vezi sau acorzi atenție doar acelor lucruri care sînt semnificative și relevante pentru tine. Din acest motiv, în închisoare, Andre Norman a încetat să mai vadă comportamentul infracțional din jurul său odată ce Harvard a devenit scopul și identitatea lui. Din același motiv, Aldrin a încetat să mai vadă ocazii de a progresa odată ce s-a blocat în statutul eului său anterior.

Viziunea ta asupra lumii spune mai multe despre tine decît despre lume. Viziunea ta asupra trecutului spune mai multe despre tine decît despre trecut. În consecință, semnificația trebuie formulată *în funcție de eul viitor pe care ți-l dorești*. Iar pentru asta

trebuie să alegi modul în care interpretezi experiențele trăite, chiar și pe cele dificile*.*

Cum ar răspunde eul meu viitor la această experiență?

Ce ar crede despre ea?

Ce ar face în legătură cu ea?

Cum ar transforma acest lucru în avantajul său?

Ce se întîmplă e o ocazie de a progresa, nu o problemă care mă ține pe loc.

Cuprins de emoții intense, Kaleb formula o semnificație pentru a înțelege experiența de a fi scăpat căruțul la vale. Deși fetelor nu li se întîmplase nimic rău, incidentul putea să fie traumatizant pentru el și să-l afecteze pentru multă vreme. În cursul procesului de creare a semnificației, gîndurile și sentimentele lui Kaleb au trecut probabil prin cele trei etape de creare a sensului: (1) definirea unei cauze, (2) modelarea propriei identități și (3) modelarea perspectivei sale asupra lumii prin intermediul identității sale.

Printre exemplele de gînduri cauză-efect s-ar putea număra următoarele:

A fost vina mea că s-a deplasat căruțul fiindcă nu-l țineam?

De ce nu-l țineam?

A fost vina lui tati fiindcă ne-a oprit pe mine și pe mami în timp ce ne plimbam?

De ce ne-a întrerupt tati plimbarea?

Fiindcă ne plimbam pe un drum de țară?

De ce voia mami să ne plimbăm atît de mult? Eu preferam să rămîn acasă.

Exemplele de gînduri ce creează identitate pe baza gîndirii sale de tip cauză-efect le includ pe următoarele:

Nu-mi place să fiu cu părinții mei.

Nu sînt un frate bun.

Nu-mi place să merg la plimbare cu mami.

Nu voi mai face asemenea lucruri.

Surioarele mele sînt prea fragile și nu-s distractive.

După ce s-a gîndit la eveniment și la el însuși, Kaleb creează o „semnificație globală” legată de imaginea mai cuprinzătoare despre viață. Cîteva posibile exemple:

E periculos să mergi la plimbare.

Lumea e un loc periculos.

Viața e oribilă.

Tati strică mereu treaba.

Procesul de creare a semnificației în creier durează doar o clipă. Aceste scenarii cauză-efect nu sînt simple gînduri, ci reflectă reacția emoțională inițială a lui Kaleb la eveniment. În lipsa abilității de a-și controla emoțiile, care necesită timp și practică, și a unui martor empatic care să-l ajute să-și exprime experiențele într-un mod proactiv și sănătos, în pofida reacției sale inițiale, Kaleb ar putea să creeze reactiv și negativ semnificație pe baza experienței trăite.

Ființele umane sînt, în esență, niște mașini care produc semnificație. Creăm semnificație pentru a ne înțelege viața. Cînd devii conștient de acest lucru, începi să îl observi pretutindeni. Creăm semnificație chiar și în experiențele noastre cele mai mărunte și mai banale, care au un impact asupra identității noastre și a perspectivei noastre asupra lumii. Fiecare experiență contează, oricît ar părea de neînsemnată.

De exemplu, recent am făcut un drum lung cu mașina și, dintr-odată, am simțit o nevoie *imperioasă* de a merge la toaletă. Mi-a luat cam cinci minute să găsesc o ieșire. În acest timp, cîteva gînduri mi se tot învîrteau prin cap.

E ridicol.

E nasol.

De ce mi se întîmplă așa ceva?

Apoi am început să-mi observ gîndurile și să le dirijez intenționat, ceea ce reprezintă o tehnică esențială de *reglare emoțională*, cum o numesc psihologii. Pe măsură ce devii mai calculat în ceea ce privește viața ta, începi să vezi micile momente de acest gen drept o „practică" sau o „repetiție" pentru a deveni cine vrei să fii. Dacă nu poți face față momentelor neînsemnate, fără miză mare, nu vei fi la înălțime în situațiile cu miză ridicată.

Viața înseamnă practică.

Cînd ne reglăm emoțiile dificile, putem defini în mod intenționat semnificația experiențelor noastre. Asta înseamnă să procedăm exact invers față de modul în care oamenii își gestionează de obicei emoțiile și procesul de creare a semnificației. Majoritatea gîndurilor sînt guvernate *de emoții*, mai ales în situațiile cu mare încărcătură emoțională. Aceste gînduri sînt reactive și neintenționate, dar cu timpul se transformă în semnificația și povestea pe termen lung de care ne atașăm.

De fapt, gîndurile sau, mai exact, scopurile noastre sînt cele care ar trebui să ne guverneze emoțiile, chiar și atunci cînd o experiență ne trezește inițial emoții neplăcute.

Cu cît devii mai priceput la reglarea emoțională atît în experiențele puțin însemnate, cît și în cele importante, cu atît ai o flexibilitate psihologică mai mare. Iar pe măsură ce devii mai flexibil psihologic, emoțiile și experiențele tale vor înceta să te mai definească într-un mod reactiv. Vei putea avansa în direcția scopurilor tale, axîndu-te pe valorile tale, fără să te atașezi de emoțiile și gîndurile inițiale și devenind totodată capabil să îți controlezi mai bine gîndurile și emoțiile.

Primul pas al reglării emoționale constă în *identificarea și etichetarea emoțiilor* pe măsură ce le trăiești (într-un mod cît mai descriptiv). Nu poți gestiona ceva de care nu ești conștient[8].

Al doilea pas al reglării emoționale presupune să înțelegi diferența dintre *emoțiile primare* și *emoțiile secundare*.

Emoțiile primare sînt reacțiile noastre inițiale la evenimentele din exterior. Nu trebuie să le judecăm. Ele constituie reacții naturale față de ce se întîmplă în jur. De pildă, tristețea pe care o simțim cînd moare cineva drag sau frustrările din trafic sînt reacții inițiale firești.

O emoție secundară reprezintă *ceea ce simțim în legătură cu o emoție*. De exemplu, e posibil să ne simțim furioși fiindcă am fost răniți sau să ne fie rușine pentru că suferim de anxietate. Emoțiile secundare amplifică intensitatea reacțiilor noastre și pot declanșa comportamente distructive. Prin urmare, flexibilitatea psihologică înseamnă, printre altele, să nu ne atașăm de reacția noastră inițială – să nu o luăm prea în serios sau să nu ne identificăm prea mult cu ea, ci să o recunoaștem, să o etichetăm, după care să decidem cum vrem să interpretăm experiența trăită și ce vrem să simțim în legătură cu ea.

Al treilea pas al reglării emoționale este *eliberarea de emoțiile negative*. A accepta și a recunoaște că avem o emoție negativă este esențial pentru a ne elibera de această emoție, în loc să ne prefacem că nu o simțim. Apoi putem să ne detașăm de ea și să ne gîndim ce consecințe ar avea faptul de a acționa pe baza ei. De obicei, consecințele nu sînt aliniate cu valorile și scopurile eului nostru viitor.

Oamenii iau adesea decizii stupide fiindcă acționează pe baza emoțiilor de moment, și nu pe baza consecințelor care vor apărea ulterior. De exemplu, dacă ne îndopăm cu prăjituri cînd sîntem

stresați, e posibil ca la început să ne simțim bine, dar în cele din urmă vom avea probleme. E important să ne gîndim la consecințe, întrucît acestea ne vor determina emoțiile pe termen lung. Consecințele dau naștere eului nostru viitor.

Întrucît Kaleb are doar 11 ani, încă nu știe cum să-și regleze emoțiile. Lauren și cu mine încercăm să-l ajutăm să-și dezvolte capacitatea de a nu-și reprima emoțiile, ci de a le exprima deschis și în siguranță. Exprimarea deschisă și onestă a emoțiilor este esențială pentru reglarea emoțională și flexibilitatea psihologică. Cu cît te pricepi mai bine să îți exprimi emoțiile, cu atît poți să le gestionezi mai bine și să reacționezi la ele într-un mod pozitiv.

Kaleb avea nevoie de un martor empatic. Ultimul lucru de care avea nevoie în acele momente cu încărcătură emoțională era o predică. Lauren și cu mine i-am spus că a făcut tot ce-i stătea în puteri ca să le ajute pe fete și că totul era în regulă. L-am lăsat s-o îmbrățișeze și s-o consoleze pe Zorah și l-am lăudat fiindcă o încuraja. „Se mai întîmplă", i-am spus.

L-am ajutat să-și exprime emoțiile și am decis împreună ce era de făcut în legătură cu acea experiență. Am transformat semnificația experienței în ceva pozitiv și constructiv.

Un aspect esențial al procesului de creare a semnificației îl constituie elaborarea unor povești. Înțelegem semnificația experiențelor noastre *prin intermediul* poveștilor. Ne înțelegem identitatea prin intermediul poveștilor. Avem povești despre viața noastră, despre diferite evenimente, chiar și despre o anumită zi. Cînd îți propui un scop în viață și îl urmărești, devii autorul poveștii. Modelezi semnificația propriului trecut. De asemenea, modelezi semnificația experiențelor tale prezente și viitoare pentru ca povestea trecutului tău să fie cea pe care o dorești.

În loc să spunem o poveste despre stîngăcia lui Kaleb, am ales să spunem o poveste despre actul lui de eroism. După cum ne învață vrăjitorul din musicalul *Wicked*: „Ești un cruciat sau un invadator nemilos? Depinde de ce etichetă reușești să te ții de-a lungul timpului”. Am lăsat în urmă emoțiile primare asociate cu frica și greșeala și am luat povestea în mîinile noastre.

> În ce măsură povestea ta actuală se bazează pe emoții primare, pe reacția ta inițială la diverse evenimente sau experiențe?
> Care e semnificația pe care continui s-o dai unor evenimente anterioare ce nu mai susțin povestea pe care vrei s-o spui despre tine?
> Care este povestea „ta”?
> Cine ești tu?
> De ce ce ești cel care ești?

Acestea sînt întrebările pe care le vom explora în capitolul de față. După cum vei vedea, poți și trebuie să fii autorul poveștii.

Trecutul este ficțiune: creează-ți *propria* poveste!

Ken Arlen a copilărit în anii 1970, iar în primul an de liceu a început să fumeze din greu marijuana. Pentru a ascunde mirosul, fuma și țigări, fiindcă pe părinții lui nu-i deranja asta, deși nici încîntați nu erau. Pe vremea aceea țigările nu aveau o reputație atît de proastă.

Ken a continuat să fumeze pînă cînd a terminat liceul, precum și în cei patru ani de facultate. În timpul facultății, a ajuns să fumeze cîte un pachet de țigări pe zi. Cînd mi-a spus povestea lui, Ken a menționat și că, pe vremea aceea, avea convingerea că era fizic imposibil să bei o bere fără să fumezi o țigară. Nu putea nici măcar să bea o cafea fără să fumeze.

În facultate, el și prietenii lui au încercat de mai multe ori să se lase de fumat, dar fără succes. „Era o problemă la ordinea zilei", a spus el. „Probabil că am încercat să mă las de cel puțin 20 de ori, dar n-am reușit."

Fumatul era un aspect fundamental al identității sale, asociat cu tot ceea ce făcea. Fuma cînd învăța, cînd se trezea dimineața, cînd era cu prietenii. Voia cu adevărat să renunțe, fiindcă știa că fumatul îi afecta sănătatea. Știa că era un obicei prost și că era dependent de nicotină. În plus, unul dintre obiectivele lui era să cînte la trompetă.

Cînd a terminat facultatea, se afla într-o etapă de tranziție. S-a mutat la Madison, în Wisconsin, și s-a angajat ca infirmier într-un spital de paraplegici.

La spital era un salon în care se adunau infirmierii în momentele libere și unde fumatul era acceptat. În prima zi de lucru a lui Ken, cînd a intrat în salon, unul dintre colegii lui a scos o țigară și i-a oferit-o.

Ken a răspuns: „Nu, mulțumesc. Nu fumez. N-am fumat și nu voi fuma niciodată".

Acest eveniment a avut loc cu peste 40 de ani în urmă. De atunci, Ken n-a mai fumat nici o țigară.

Ken și-a schimbat povestea. Și-a schimbat trecutul, iar acest lucru i-a permis să aibă o nouă identitate în noul lui mediu.

În primul rînd, se afla într-un mediu în care nimeni nu era la curent cu fosta lui identitate de fumător. De asemenea, mi-a mărturisit că decizia de a spune că nu fuma a fost impulsivă, dar strategică. Declarîndu-se nefumător în fața colegilor săi, s-a pus pe sine într-o poziție care nu-i permitea să fumeze în preajma lor.

„Cred că în subconștientul meu exista o anumită înțelepciune care mi-a inspirat această idee, fiindcă știam că multe obiceiuri și adicții constituie un răspuns la presiunea exercitată de cei din jur și de mediu. Voiam să fiu un nefumător în acel mediu."

Pofta de nicotină i-a dispărut cam într-o săptămînă, ceea ce n-a fost prea greu, întrucît Ken își petrecea cea mai mare parte a timpului la lucru, unde își asumase identitatea unui nefumător. După acea primă săptămînă, *nu s-a mai gîndit niciodată să fumeze.*

Ken este creatorul propriei povești.

Lipsa și cîștigul: spune-ți povestea altfel

Conform teoriei „identității narative" elaborate de eruditul și cercetătorul doctor Dan McAdams, cu toții ne formăm identitatea prin integrarea experiențelor trăite într-o poveste interioară care evoluează continuu. Povestea conferă vieții noastre unitate și sens[9].

Această poveste a vieții integrează trecutul nostru reconstruit, prezentul perceput și viitorul imaginat. Toate cele trei coexistă în același timp. Prin urmare, din punct de vedere experiențial, trecutul, prezentul și viitorul nu sînt separate și liniare, ci holistice și simultane. Trecutul, prezentul și viitorul nostru se întîmplă *acum* – cel puțin în mintea noastră.

Poveștile despre noi înșine evoluează și se schimbă în permanență, în funcție de experiențele pe care le avem. „Faptele” legate de trecut nu se schimbă neapărat, dar povestea pe care ne-o spunem despre acele fapte se poate schimba cu siguranță și chiar se schimbă. Iar cînd ne revedem propria istorie, putem lăsa deoparte și chiar uita anumite „fapte” care pe vremuri jucau un rol dominant în povestea noastră. E posibil ca anumite fapte să nu fi fost întîmplări obiective, ci doar perspectiva noastră anterioară.

În loc să creeze o poveste care le este de folos, oamenii se blochează adesea în povești bazate pe reacția lor inițială la o experiență.

Un aspect fundamental al „reistorisirii” poveștii noastre despre trecut presupune să transformăm ceea ce defineam anterior ca fiind o experiență negativă într-una pozitivă. Poate că te scarpini în cap și te întrebi: „Dar de ce aș face asta? Dacă experiența a fost negativă, de ce să mă prefac că a fost pozitivă?”.

„Pozitiv” și „negativ” nu sînt fapte, ci *semnificații*.

Semnificația pe care o dai evenimentelor din trecut determină cine ești și care este viitorul tău. Pentru a-ți transforma identitatea și viitorul, este esențial să îți schimbi perspectiva asupra trecutului. De asemenea, pentru a-ți schimba identitatea, e absolut necesar să îți schimbi povestea. Un nou viitor dă naștere unui nou trecut.

În cei peste 10 ani de cînd studiez aceste lucruri, cea mai eficientă tehnică de schimbare a perspectivei asupra trecutului pe care am întîlnit-o este ceea ce Dan Sullivan numește „lipsa și cîștigul”[10]. Conform lui Sullivan, trăim „în lipsă” atunci cînd ne concentrăm pe ceea ce nu avem.

Cînd ne aflăm „în lipsă”, nu putem să înțelegem sau să ne bucurăm de lucrurile bune din viața noastră. Singurul lucru care ne preocupă este de ce un anumit lucru nu a fost așa cum am crezut

că ar trebui să fie. De exemplu, să spunem că locuiești într-o casă superbă. Dar cînd te focalizezi pe „lipsă”, nu vezi decît ce e în neregulă cu ea. Poate că ai un partener extraordinar, dar nu vezi decît ceea ce consideri a fi defectele sale sau ceea ce îi lipsește.

Asta înseamnă a trăi „în lipsă”.

Poate că ai niște copii nemaipomeniți, dar nu observi decît nereușitele lor.

Poate că în ultimele 90 de zile ai realizat niște progrese extraordinare în ce privește scopurile tale, însă vezi doar ceea ce n-a mers conform planului.

Compară faptul de a trăi „în lipsă” cu faptul de a trăi „în cîștig”. În loc să te compari mereu cu idealul tău, te compari cu acela care ai fost.

S-ar putea să ți se pară ilogic. Hai să-ți explic.

Povestea pe care v-o spui ție și altora se referă la eul tău viitor – la idealul tău. Dar, cînd vine vorba de *măsurarea progreselor* pe termen scurt, e bine să-ți compari situația actuală cu cea anterioară. Evaluează-ți rezultatele cu regularitate pentru a vedea cum progresezi. Cînd constați că ai făcut progrese, te simți încurajat și plin de avînt. Acest lucru îți crește încrederea și moralul pentru a continua să urmărești un eu viitor care depășește tot ce ai realizat în trecut.

De ce este important să măsurăm progresul?

În primul rînd, acest lucru îți refocalizează „atenția selectivă”. Nu vedem lumea obiectiv, ci printr-o lentilă subiectivă. Ne antrenăm să privim prin această lentilă pe baza lucrurilor asupra cărora alegem să ne concentrăm. Cînd începem să ne focalizăm pe rezultate, învățăm să vedem progrese și avînt. Creăm un sentiment al „victoriei” care ne sporește încrederea, însuflețirea și entuziasmul.

Prin urmare, scopul și utilitatea măsurării rezultatelor sînt de ordin psihologic. Ideea este să ne simțim foarte bine în legătură cu felul cum ne descurcăm, întrucît aceste emoții pozitive și încrederea pe care ne-o dau ne vor inspira să urmărim în continuare scopuri mai mărețe și mai dificile. Încrederea constituie fundamentul imaginației și se bazează pe progresele pe care le observăm.

Cînd începi să îți formulezi povestea în mod proactiv, trecerea de la „lipsă" la „cîștig" îți oferă beneficii incredibile. De exemplu, poate că ai emoții negative în legătură cu ceva ce ți s-a întîmplat în trecut. Poate că te concentrezi pe ceea ce te-a costat sau pe felul în care te-a afectat acea experiență. Poate că dai vina pe experiența respectivă pentru situația ta din prezent.

Dar ce s-ar întîmpla dacă ai rescrie scenariul acelei experiențe? Ce s-ar întîmpla dacă ți-ai refocaliza atenția în mod proactiv și ai începe să cauți care au fost „cîștigurile" din acea experiență? Cum ar fi dacă ai alege să privești diferit și să relatezi povestea dintr-o altă perspectivă?

Istoria se schimbă în permanență, pe măsură ce ne formăm noi perspective, trăim noi experiențe și înțelegem altfel lucrurile. Dacă trecutul tău nu s-a schimbat, înseamnă că ești încă prizonierul lui. Nu evoluezi, nu crești.

Trecerea de la lipsă la cîștig este un *mod strategic de a-ți reaminti* experiențele trăite. Astfel îți amintești trecutul *intenționat*, nu pe baza reacțiilor emoționale pe care le-ai avut la început, ci a identității și scopurilor pe care ți le-ai ales. Tu ești cel care conferă semnificație experiențelor trăite. Tu ești autorul poveștii.

Prin urmare, cum îți rescrii scenariul?

Re-amintirea trecutului presupune filtrarea lui prin lentila identității pe care ți-ai ales-o – a viitorului tău eu. Cum ar percepe

aceste evenimente o versiune a ta mai evoluată? Cum ți-au permis aceste evenimente să devii cel care ești astăzi?

Toate evenimentele din trecut s-au întîmplat – sau, mai exact, *se întîmplă* – în beneficiul, și nu în detrimentul tău.

Russell Wayne Baker a fost un celebru și foarte apreciat ziarist american, povestitor și autor al unei autobiografii care a cîștigat premiul Pulitzer. Autobiografia lui a fost inițial respinsă de editori pe motiv că ar fi fost „neinteresantă". Ca urmare, Baker i-a spus soției lui: „Acum mă duc sus ca să inventez povestea vieții mele".

Rezultatul a fost bestsellerul *Growing Up* [Maturizare], cîștigător al premiului Pulitzer[11].

Această versiune „reinventată" a propriei povești nu era mai puțin adevărată decît versiunea inițială – pur și simplu, autorul a găsit un mod mai util și mai convingător de a relata același lucru.

Trecutul lui Baker, la fel ca al tău, poate fi văzut în nenumărate feluri. O experiență îngrozitoare poate fi pusă în cuvinte ca o experiență din care se învață. O zi plicticoasă la școală poate fi prezentată ca o experiență utilă și pozitivă.

Aspectele unei povești pe care alegi să le scoți în evidență sau să le ignori determină punctul focal și impactul poveștii. În acest sens, psihiatrul doctorul Gordon Livingston a spus: „Fiecare dintre noi are aceeași libertate în interpretarea propriei istorii. Avem puterea de a idealiza sau de a denigra personajele din povestea vieții noastre. Nu trebuie decît să încercăm ambele alternative, ca reflecții ale nevoii noastre curente de a ne vedea într-un anumit fel, și să ne dăm seama că sîntem capabili să ne zugrăvim trecutul în culori vesele sau triste"[12].

Am crescut într-o familie care s-a destrămat. Părinții mei au divorțat cînd aveam 11 ani. În urma divorțului, tatăl meu s-a cufundat în depresie și, în cele din urmă, a ajuns dependent de

droguri. În adolescență, am avut o situație foarte instabilă și abia am reușit să termin liceul. Am făcut o sumedenie de greșeli și m-am confruntat cu foarte multă confuzie și suferință emoțională.

În această perioadă a vieții mele, am creat tot felul de interpretări care să mă ajute să-mi înțeleg experiențele și să le depășesc. O interpretare a fost că tatăl meu ne trădase atît pe mine, cît și pe frații mei mai mici. El era vinovatul („cauza") pentru tot ce nu mergea în viața mea.

Mă simțeam ca o victimă absolută a tot ceea ce *mi* se întîmpla. La aproape un an după terminarea liceului, timp în care practic nu făcusem nimic pentru mine, am hotărît să-mi schimb viața. Mă săturasem să joc jocuri video cîte 15 ore pe zi. Voisem dintotdeauna să mă implic într-o misiune a Bisericii, dar renunțasem la această idee din cauza evenimentelor din viața mea și a interpretării pe care o dădusem acelor evenimente.

Un aspect esențial pentru transformarea mea a fost reînnodarea relației cu tatăl meu. Acesta încercase de nenumărate ori să se apropie de mine în anii de liceu. Eu îl respinsesem. Dar pentru a merge mai departe și a-mi schimba viața, știam că trebuia să reiau legătura cu el. Am început să luăm masa de prînz împreună o dată pe săptămînă. El m-a încurajat să mă implic în misiunea la care mă gîndeam.

Am început să vorbesc din nou cu tata și să mă pregătesc pentru acea misiune cu circa 10 ani în urmă. În acești 10 ani, am devenit o cu totul altă persoană. Am învățat să-mi privesc altfel trecutul – să văd cîștigurile, și nu lipsurile. Precum Tucker Max, privesc spre trecut cu tot mai multă compasiune, nu cu judecată. De asemenea, îmi privesc părinții cu compasiune și înțelegere în loc să-i judec.

Trecerea de la lipsă la cîștig presupune, printre altele, *să obținem mai multe informații*. De cînd mi-am încheiat misiunea, am vorbit de mai multe ori cu tata despre acea perioadă dificilă din viețile noastre. El și-a făcut ordine în propria viață și chiar a fost, timp de cîțiva ani, consilier pentru recuperarea persoanelor cu dependențe.

Perspectiva lui asupra evenimentelor din anii adolescenței mele a fost o adevărată lecție de modestie. Pe vremea aceea, el însuși era profund traumatizat. Pe lîngă faptul că l-a zguduit experiența divorțului, copiii lui l-au abandonat atunci cînd avea cea mai mare nevoie de ei. Nu caut să-i justific comportamentul. Dar aleg *cum* îmi amintesc experiențele. Pe baza situației și a perspectivei mele actuale, aleg să-mi exprim trecutul dintr-o perspectivă bazată pe beneficii, și nu pe lipsuri.

Povestea mea se referea la modul în care tata ne trădase pe mine și pe frații mei. În timpul experienței mele legate de misiunea Bisericii, această poveste a început să se schimbe. Cînd îmi povestesc trecutul din această perspectivă, spun că mi-am iertat tatăl pentru ceea ce ne-a făcut și că am lăsat trecutul „în urmă".

Dar „a lăsa trecutul în urmă" n-a fost suficient. Tatăl meu a fost adoptat pe cînd era un bebeluș. Eu sînt acum tatăl a trei copii adoptați. Faptul că mi-am ajutat copiii să-și depășească traumele mi-a permis să rescriu povestea tatălui meu. Acum îl privesc cu mai multă compasiune și înțelegere.

Semnificația modului în care s-a purtat tatăl meu – și contextul general al acelui episod – se schimbă în continuare pentru mine. E mai puțin dureros, dar joacă un rol tot mai important în ceea ce privește progresele pe care le-am făcut și continui să le fac. De fapt, în acest moment, nu mai sufăr cînd mă gîndesc sau vorbesc

despre asta. Tot ce s-a întîmplat în acea perioadă a fost pentru mine o ocazie de a progresa.

În ultimii 10 ani, l-am văzut pe tatăl meu făcînd niște schimbări absolut uimitoare în viața lui; am văzut cum își recapătă controlul asupra propriei persoane și devine unul dintre cei mai buni prieteni ai mei. Este unul dintre marii mei eroi. A reușit să depășească niște dificultăți incredibile. Astfel că, în prezent, povestea mea despre tot ce s-a întîmplat înseamnă „admirație" pentru modul în care tatăl meu a depășit problemele și pentru cel care a devenit în urma acestei experiențe. Transformarea prin care a trecut și ceea ce a dobîndit sînt lucruri mult mai semnificative decît disecarea la nesfîrșit a detaliilor unor evenimente petrecute cu ani în urmă.

Cu cît mă dezvolt mai mult pe plan emoțional, cu atît sînt mai puțin afectat de trecut și mai capabil să-i modelez înțelesul.

Același lucru e valabil și în ceea ce te privește pe tine.

În acest moment, depinde de tine să îți rescrii povestea trecutului. Primul pas este să treci de la lipsuri la beneficii. Iată ce ai de făcut.

Pasul 1: Schimbă semnificația trecutului de la „lipsă" la „cîștig"

Haide să vedem cum poți învăța să te focalizezi asupra beneficiilor în locul lipsurilor. Ia jurnalul și răspunde la următoarele întrebări:

> Ce „victorii" sau „progrese" semnificative ai înregistrat în ultimii 10 ani?
> Cum te-ai schimbat ca persoană?
> La ce lucruri negative ai renunțat?

> Cum ți s-a schimbat perspectiva asupra propriei persoane și a vieții în ultimii cîțiva ani?
> Numește între una și trei realizări sau semne de progres în ceea ce te privește din ultimele 90 de zile.

Cînd te focalizezi asupra progresului, îți dai voie să te concentrezi pe schimbare și creștere. Acest lucru îți va stimula imaginația și încrederea cînd vei începe să-ți modelezi viitoarea identitate. Dacă faci asta în mod consecvent, îți vei antrena creierul și atenția selectivă să vadă doar progresele. Astfel îți vei antrena identitatea să fie pozitivă.

Pasul 2: Gîndește-te la una, două sau trei experiențe negative din trecutul tău

După ce ți-ai analizat progresele, gîndește-te la una, două sau trei experiențe-cheie despre care simți că au avut un impact negativ asupra vieții tale. Notează aceste experiențe în jurnal.

Pasul 3: Enumeră toate beneficiile sau „cîștigurile” pe care le-ai avut în urma acestor experiențe

Acum gîndește-te la toate beneficiile, oportunitățile sau lecțiile pe care ți le-au oferit aceste experiențe și apoi enumeră-le. Din ce motive au fost aceste experiențe în beneficiul, și nu în detrimentul tău?

Pasul 4: Creează o discuție între eul tău viitor și eul tău anterior

Eul tău anterior nu a dispărut. E încă viu și se simte foarte bine. Îl porți cu tine pretutindeni, tot așa cum porți cu tine și eul viitor. Însă probabil că duci cu tine o versiune rănită și dărîmată a eului tău din trecut, care îți limitează enorm eul actual și pe cel viitor.

E timpul să te vindeci și să îți schimbi eul din trecut. Vei schimba semnificația trecutului. Te vei elibera de povara suferințelor pe care le porți cu tine. Vei obține o altă identitate a fostului tău eu. Persoana care ai fost se va vindeca pe deplin.

Măsurarea beneficiilor aduse de experiențele prin care ai trecut pentru a vedea cît de mult ai progresat este o modalitate eficientă de a observa punctele forte ale fostei tale persoane, și nu deficiențele acesteia. O altă tehnică eficientă este să creezi o discuție între eul tău viitor și fostul tău eu. Poți face asta în jurnalul tău, în imaginație, într-o sesiune de terapie sau în orice alt mod dorești.

Mai întîi imaginează-ți eul tău viitor ideal. Este plin de compasiune, înțelept și înțelegător. A trecut prin multe, dobîndind libertatea și capacitățile pe care ți le dorești. Ca să te ajut, iată cîteva exemple de întrebări pe care ți le poți pune în jurnal:

> Cum îl vede eul tău viitor pe fostul tău eu?
> Ce i-ar spune eul tău viitor fostului tău eu?
> Ce experiențe ar avea dacă ar petrece o după-amiază împreună?
> Ce ar crede fostul tău eu despre viitorul tău eu?
> Cum s-ar simți fostul tău eu dacă ar auzi sfaturile pline de afecțiune ale viitorului tău eu?
> Cine ar fi fostul tău eu după această conversație, odată ce i s-ar permite, cu toată compasiunea, să se detașeze de trecut și să

meargă mai departe?

Pasul 5: Schimbă povestea despre identitatea fostului tău eu

Cînd îți schimbi povestea, vezi noi posibilități. Nu mai ești victima a ceea ce s-a întîmplat. Modelezi semnificația experiențelor trăite. Trecutul tău este o interpretare, o poveste, pe care o reconstruiești și o proiectezi aici și acum.

De fiecare dată cînd te întorci în trecut, îl schimbi.

Odată vindecat, trecutul devine o simplă sursă de informații la dispoziția ta (nu o sursă de emoții, cu excepția celor pozitive și alese de tine). Trecutul nu este altceva decît materie primă cu care poți lucra. E complet maleabil și flexibil. Poți să alegi piesele la care să renunți și cum să le privești pe cele rămase.

O amintire se schimbă de fiecare dată cînd o accesăm. Și cu cît o accesăm mai des, cu atît mai mult se va schimba. Memoria este precum „telefonul fără fir" – cu cît mai des relatăm sau ne imaginăm povestea, cu atît mai mult se schimbă. După cum a spus doctorul Donna Bridge, neurocercetătoare: „O amintire nu este doar o imagine produsă prin întoarcerea în timp la evenimentul originar; poate fi o imagine întru cîtva distorsionată în urma accesărilor anterioare… Cu fiecare accesare, amintirea unui eveniment poate deveni din ce în ce mai puțin exactă, ajungînd chiar să fie complet falsă"[13].

În urma conversației dintre eul tău viitor și fostul tău eu, cine este acum fostul tău eu?

Cine este versiunea ta trecută pe care o porți acum cu tine?

Ce este diferit la fostul tău eu, odată ce s-a vindecat și s-a transformat?
Ce sentimente îți trezește fostul tău eu?
Care e noua poveste pe care o vei spune cînd cineva te va întreba despre trecut?

Pe măsură ce îți schimbi amintirile, fă acest lucru intenționat. Evită amintirile dificile atunci cînd te simți deprimat sau nesigur. E preferabil să îți vizitezi amintirile intenționat atunci cînd ești bine dispus, vesel, încrezător și te afli alături de persoane despre care știi că țin la tine.

Într-un studiu realizat de doctorul Bridge, participanților li s-a testat capacitatea de a-și aminti informații punîndu-i să privească o serie de obiecte dintr-o grilă. Studiul a durat trei zile. În prima zi, participanții au văzut 180 de obiecte separate și diferite în diverse locuri ale grilei. În a doua zi, grila conținea doar o parte din cele 180 de obiecte, însă toate erau dispuse într-un loc central. În a treia zi, s-a verificat dacă participanții își aminteau ce obiecte dintr-o listă lungă de elemente aleatorii se aflau în grilă, precum și unde erau dispuse acestea inițial.

Rezultatele au arătat că la ultimul test participanții își aminteau mai bine obiectele care au fost prezente a doua zi în comparație cu cele care nu fuseseră prezente în ziua respectivă. Totuși, nu-și aminteau niciodată așezarea lor exactă. Aveau tendința să plaseze obiectul mai aproape de poziția incorectă pe care și-au amintit-o în ziua a doua decît de poziția corectă din prima zi.

Experiența din a doua zi le-a modificat amintirea experienței din prima zi. Amintirile se schimbă cînd le accesăm. După cum explică Bridge: „Rezultatele arată că amintirea incorectă a poziției obiectului în ziua a doua a influențat modul în care participanții și-au amintit poziția obiectului în ziua a treia [...] Accesarea amintirii

nu a consolidat pur și simplu asocierea originară, ci a modificat amintirea, consolidînd poziția pe care participanții și-au amintit-o în a doua sesiune”.

De fiecare dată cînd ne uităm la un lucru sau îl analizăm, îl schimbăm. În fizică, un concept numit *efectul observatorului* arată că simpla observare a unui fenomen modifică inevitabil fenomenul respectiv. De exemplu, cînd verifici presiunea dintr-un pneu de automobil, inevitabil vei elibera puțin aer, modificînd astfel presiunea. Atunci cînd examinezi un obiect, îndrepți un „reflector” asupra lui, iar obiectul reflectă acea lumină. Astfel, se produce o schimbare, oricît ar fi de măruntă.

Cînd îți examinezi trecutul, îl vei schimba. De fiecare dată cînd te uiți la trecutul tău, acesta se va schimba. De fiecare dată cînd te privești în oglindă, *te vei schimba*.

Un exemplu extraordinar de persoană care a aplicat strategic efectul observatorului este Kamal Ravikant, care de fiecare dată cînd se uita în oglindă își spunea „Te iubesc”. Întrucît suferea de depresie, la început i-a fost greu să dea crezare propriilor spuse. Dar de fiecare dată cînd proceda astfel, avea loc o schimbare, chiar și imperceptibilă[14].

Repetînd aceste cuvinte de mii de ori în mod deliberat, a trecut treptat de la depresie și gânduri de sinucidere la iubire sinceră de sine. Cu timpul, persoana care îl privea din oglindă s-a schimbat. Acum are o personalitate total diferită, cu un nou fundament emoțional. I s-a schimbat întreaga poveste – trecut, prezent și viitor.

Indiferent ce ți s-a întîmplat în trecut, oricît de neobișnuite, îngrozitoare (sau minunate) au fost experiențele pe care le-ai trăit, și tu ai capacitatea de a-l modela pe cel care ai fost, precum și pe cel care vei deveni.

Nu vreau să bagatelizez dificultățile prin care ai trecut. Și nici nu încerc să ignor impactul emoțional al experiențelor tale anterioare.

Vreau doar să îți arăt că ești, literalmente, creatorul propriului trecut. Trecutul tău este determinat în mult mai mare măsură de modul în care *alegi să ți-l amintești* decît de evenimentele propriu-zise.

Care este povestea ta?
Care sînt experiențele fundamentale din trecutul tău?
Ce ai cîștigat din aceste experiențe?
Cine a fost eul tău anterior?
Ce sentimente ai față de eul tău anterior?
Cine ești acum?
Cine este eul tău viitor?

Viitorul tău este ficțiune: ce se va întîmpla?

> *Ceea ce numim început reprezintă adesea sfîrșitul. Iar a crea un sfîrșit înseamnă a crea un început. Sfîrșitul este locul de unde începem.*
>
> T.S. Eliot

Nate Lambert avusese întotdeauna probleme cu greutatea corporală, la fel ca întreaga sa familie. După nenumărate încercări eșuate de a ține regim și a slăbi, Nate a acceptat că soarta lui era

să fie supraponderal și nesănătos. S-a hotărît să găsească o compensație făcînd performanță în alte domenii.

Însă nu i-a fost ușor, deoarece și-a văzut părinții confruntîndu-se cu probleme de sănătate extrem de grave. Sufereau de tot felul de boli și limitări din cauză că erau supraponderali. Reflectînd la acest lucru, Nate a început să-și imagineze propriul viitor:

Cum va arăta viitorul meu dacă voi continua să am probleme cu greutatea? Cum voi fi la 70 de ani?

Pornind de la povestea și identitatea lui actuală, și-a imaginat un eu viitor total nesănătos și incapabil să facă lucrurile care-i plăceau cel mai mult, cum ar fi să meargă în drumeții lungi sau să călătorească prin lume. De asemenea, s-a gîndit la cei cinci copii ai săi și la viitorii lui nepoți. La 70 de ani, probabil că nu avea să se poată bucura pe deplin de acele relații. Dacă avea să le calce pe urme părinților săi, avea să fie obez, să se miște foarte greu și să sufere de tot felul de boli invalidante.

Această viziune a viitorului și emoțiile dureroase pe care i le-a trezit au reprezentat un punct de cotitură pentru Nate. Și-a dat seama că *singura decizie* care putea să aibă un impact enorm asupra sănătății sale era să elimine complet zahărul rafinat din alimentație *pentru tot restul vieții sale*.

Era convins că dacă renunța pentru totdeauna la dulciurile nesănătoase putea să-și țină greutatea sub control. Se imagina la 70 și ceva de ani, foarte sănătos și cu o condiție fizică excelentă, capabil să meargă în drumeții și să se joace cu viitorii lui nepoți. Acesta era un eu viitor pe care îl dorea cu adevărat.

Această viziune a viitorului său i-a oferit lui Nate un motiv pentru a-și schimba identitatea și comportamentul. Dacă lua acea unică decizie, nu mai era cazul să fie obsedat și să se streseze în legătură cu greutatea lui.

În psihologie, „oboseala decizională” este un mod de a ne epuiza voința, folosindu-ne resursele mentale pentru a cîntări argumentele pro și contra ale fiecărei decizii pe care o avem de luat.

Putem evita oboseala decizională dacă facem o alegere fără echivoc. De pildă, întrucît Nate a decis că n-avea să mai consume niciodată zahăr, nu mai era nevoit să decidă în diverse situații dacă să mănînce sau nu produse cu zahăr. Decizia fusese deja luată și, ca urmare, oboseala decizională – faptul de a cîntări alternativele și potențialele rezultate – nu mai constituia o problemă.

Dacă nu iei o decizie clară *de la început*, amîni procesul decizional pentru un moment din viitor cînd vei fi obligat să decizi.

De exemplu, cînd sună alarma la cinci dimineața, dacă n-ai luat deja decizia clară de a te scula din pat, te-ai programat pentru eșec. Te-ai pus în poziția de a lua decizia *în acel moment* – cînd zaci în pat, confuz și obosit. Mai bine pune ceasul deșteptător în cealaltă parte a camerei, astfel încît să nu ai altă variantă decît să te dai jos din pat și să-i oprești soneria.

Ceea ce nu știm ne afectează *foarte mult* voința și, în ultimă instanță, ne lasă pradă influențelor negative din mediul înconjurător. Trebuie să știm ce vom face într-o anumită situație. E necesar să luăm o decizie înainte de a ajunge în acel punct, altminteri vom fi inconsecvenți și vom oscila fără încetare.

Contrariul oboselii decizionale este să luăm o decizie clară. După cum se spune că ar fi zis legendarul jucător de baschet Michael Jordan: „Odată ce am luat o decizie, nu mai revin niciodată asupra ei”.

Gîndește-te la Ken, omul care n-a fumat „niciodată”. Odată ce a decis că nu va mai fuma vreodată, în scurtă vreme *nu s-a mai gîndit deloc la fumat*. Oboseala decizională merge mînă-n mînă cu

adicțiile. Adicția există pentru că n-am luat încă decizia de a pune capăt obiceiului dăunător, iar mintea continuă să fie preocupată.

Clayton Christensen, profesor de afaceri la Harvard, a spus: „E mai ușor să ne respectăm principiile în 100% din cazuri decît să le respectăm în 98% din cazuri”[15].

Atunci cînd ești dedicat unui lucru doar în proporție de 98%, înseamnă că *n-ai decis cu adevărat*. Drept urmare, va trebui să iei în continuare decizii în toate situațiile viitoare, cîntărind de fiecare dată dacă acea situație particulară se încadrează în marja de 2% pe care ți-ai permis-o. În orice situație te-ai afla, nu știi sigur cum te vei comporta și ce decizie vei lua.

Această lipsă de decizie duce la confuzie cu privire la propria identitate și la o lipsă de succes. Pentru a reuși, trebuie să fim 100% dedicați scopului vizat. Atunci cînd luăm decizii serioase și uneori dificile în loc să le amînăm pentru momentele neplăcute, încrederea noastră crește și progresăm.

Odată ce Nate a luat o decizie clară de a renunța la zahărul rafinat, întreaga lui identitate s-a schimbat. Identitatea și alegerile lui erau acum modelate de noul lui eu viitor – o persoană perfect sănătoasă, capabilă să se joace cu nepoții, să călătorească și să meargă în drumeții.

Este important să observăm că problema nu este neapărat „zahărul” în sine. Problema constă în viitorul pe care și-l imaginează Nate – un viitor *în care consumă zahăr* sau unul în care nu consumă. Dacă Nate își imaginează un viitor „fără zahăr”, va vedea tot felul de posibilități care lipsesc în cazul viitorului „cu zahăr”.

Și tu poți și ar trebui să faci la fel. Gîndește-te la un lucru din viața ta care nu e chiar în beneficiul tău. Cum ar arăta viitorul tău dacă ai renunța la acel lucru?

Nu vreau să spun că „lucrul” acela – fie că e vorba de zahăr, jocuri video sau orice alt „viciu” ori distracție – e „rău” în sine, ci mai degrabă că viitorul tău eu este altfel în lipsa lui.

Deciziile îți modelează viitorul.

Viitorul îți modelează identitatea.

Identitatea îți modelează alegerile și, în ultimă instanță, personalitatea.

Odată ce și-a imaginat viitorul lui eu, datorită deciziei de a renunța complet la zahărul rafinat pentru tot restul vieții sale, Nate a început să fie extrem de preocupat de sănătatea sa. A început să citească diverse cărți despre sănătate. A studiat toate efectele secundare negative ale zahărului. A alcătuit o listă a tuturor bolilor asociate cu zahărul, precum demența.

Nate și-a schimbat proactiv identitatea *în acord cu decizia lui.*

În fiecare dimineață, declara că este o persoană sănătoasă, dinamică și care nu consumă zahăr. Cînd i se ofereau dulciuri sau alimente nesănătoase, își afirma identitatea spunînd: „Nu, mulțumesc. Nu mănînc zahăr”.

În cele șase luni care au urmat, Nate a slăbit peste 22 de kilograme, iar încrederea și viziunea lui cu privire la viitor au explodat.

De asemenea, povestea lui Nate despre el însuși și despre trecutul lui s-a schimbat. A devenit mult mai focalizată *pe situația la care vrea să ajungă* decît pe cea în care s-a aflat. Nate nu este un tip care a fost gras. Este persoana sănătoasă și vioaie care își dorește să fie.

Acum e rîndul tău.

Pasul 1: Analizează cu onestitate viitorul căruia i te-ai dedicat

Înainte de a-ți imagina eul viitor *dorit*, gîndește-te cu onestitate la viitorul căruia îi ești dedicat în prezent. Amintește-ți că Nate se resemnase că viitorul lui eu avea să fie limitat, asemenea părinților săi.

Eul viitor pe care și-l dorea a devenit nu doar posibil, ci chiar credibil abia cînd a luat acea decizie crucială.

> Cum arată viitorul căruia îi ești dedicat?
> Ce sentimente ai în legătură cu *acest* viitor?
> Este ceea ce îți dorești cu adevărat?
> Te vezi atingîndu-ți scopurile la care ai visat dintotdeauna?

Dacă viitorul pe care-l vezi sincer desfășurîndu-se în fața ta nu îți trezește entuziasmul, ai o problemă. Eul viitor limitat îți limitează și eul actual. Viitorul și scopurile tale constituie cadrul care îți definește identitatea. Prin urmare, dacă eul tău viitor este limitat, identitatea și comportamentele tale din prezent nu se vor ridica nici ele la înălțimea adevăratului lor potențial. După cum spune Dan Sullivan: „Cu cît viitorul tău e mai măreț, cu atît prezentul tău e mai bun”.

Pentru a-ți schimba identitatea, faptele și comportamentul, ai nevoie de un nou eu viitor. Ai nevoie de ceva cu care să rezonezi profund și care să-ți trezească entuziasmul. Ai nevoie de un scop foarte clar, pe baza căruia să-ți poți modela identitatea actuală.

Pasul 2: Scrie-ți autobiografia

> *Înainte de toate, trebuie să ții*nțești *dincolo de puterile tale. Trebuie să-ți dezvolți o indiferență totală față de limitele abilităților tale. Încearcă să faci lucruri care te depășesc. Dacă ai impresia că nu ești în stare să lucrezi pentru cea mai bună companie din domeniu, fă-ți din asta o țintă. Dacă ai impresia că nu ești în stare să apari pe coperta revistei* Time*, fă-ți din asta o responsabilitate. Transformă viziunea despre unde vrei să ajungi în realitate. Nimic nu este imposibil.*[16]
>
> Paul Arden

Acum e momentul să îți scrii povestea. Ia jurnalul și începe să-ți scrii autobiografia, ca și cum ai povesti viața cuiva care nu mai trăiește.

Care a fost povestea ta?
Care au fost evenimentele semnificative din viața ta?
Cum își va aminti lumea de tine?
Cum ți-ai trăit viața?
Ce ai realizat?

Schițează-ți autobiografia, de la naștere pînă în prezent. Apoi scrie cum va fi restul vieții tale, începînd din prezent. Fă acest exercițiu cam o dată pe an. Vei observa că povestirile tale despre trecut și viitor se vor schimba și vor evolua pe măsură ce tu însuți

te schimbi și evoluezi. Iar cu cît faci de mai multe ori acest exercițiu, cu atît îți vei spune povestea mai conștient și mai creativ.

Capacitatea de a crea și a transpune în realitate povestea născută din propria imaginație se va dezvolta treptat. Deoarece vei fi mai orientat spre scopuri, vei avea experiențe de vîrf mai frecvent. Aceste experiențe îți vor schimba perspectiva și îți vor da mai multă încredere, permițîndu-ți să ai o identitate mai flexibilă. Cu cît devii mai flexibil, cu atît vei avea o viziune mai puțin rigidă despre trecutul tău și despre cine crezi că ești. Vei fi capabil să îți imaginezi un eu viitor și să-l transformi rapid în realitate.

Pasul 3: Imaginează-ți eul viitor de peste trei ani

Cine vrei să fii peste trei ani? Dă detalii.
Cîți bani cîștigi?
Cine sînt prietenii tăi?
Cum arată o zi obișnuită din viața ta?
Ce fel de haine porți?
Cum arată părul tău?
Ce fel de muncă prestezi?
Cum arată mediul în care trăiești?
Dacă nu ești obișnuit să faci previziuni despre viitor, pentru început ai putea să te gîndești cum va fi viața ta peste 90 de zile.
Cine vrei să fii peste 90 de zile?
Ce vrei să realizezi pînă atunci?
Prin ce vrei să te deosebești de cel care ești acum?
Ce schimbări vrei să faci în mediul tău?

În loc să răspunzi la aceste întrebări în minte, e mult mai eficient să formulezi în scris răspunsurile sub forma unei „viziuni” sau a unei declarații despre „viitorul eu”. Documentul poate să fie tipărit la imprimantă și să includă imagini inspiraționale, care reflectă viitorul tău eu și contextul în care vei trăi. Iată cîteva exemple de imagini:

- Fotografii cu tine și cei dragi care îți plac foarte mult.
- Fotografii ale unor persoane care au condiția fizică pe care ți-o dorești.
- Fotografii ale mediului în care vrei să trăiești, cum ar fi o casă frumoasă.
- Imagini ale unor personaje spirituale care te inspiră, precum Hristos sau Buddha.
- Fotografii ale unor experiențe pe care vrei să le ai, cum ar fi să participi la un maraton sau să vizitezi o țară străină.

Documentul poate fi oricît de lung dorești, dar în același timp te-ar ajuta să fie scurt și concis.

Pasul 4: Dezvăluie-le tuturor noua ta poveste… *viitorul tău eu*

> *Nu te osteni să-l cauți pe cel care ești. Caută persoana care vrei să fii.*
>
> Robert Brault

În majoritatea cazurilor, povestea identității noastre este înrădăcinată în trecut. De acum înainte, povestea identității tale –

„povestea” ta – se bazează pe eul tău viitor. Aceasta este povestea pe care o vei spune de acum înainte celor care te întreabă cine ești.

În musicalul *Hamilton*, melodia „Satisfied” descrie petrecerea la care Alexander Hamilton le întîlnește pe surorile Schuyler și, în cele din urmă, se căsătorește cu una dintre ele. Mai întîi Hamilton o cunoaște pe Angelica. Își pun întrebările obișnuite, axate pe clasa și statutul social.

> „Mă numesc Angelica Schuyler.”
> „Alexander Hamilton.”
> „De unde e familia ta?”
> „Nu contează. Sînt un milion de lucruri pe care nu le-am făcut, dar stai să vezi, stai să vezi…”[17]

Alexander n-a avut un trecut extraordinar. Nu avea o situație nemaipomenită. Nu era bogat. Dar avea visuri. Povestea lui nu se baza pe cine era în acel moment sau pe ce făcuse înainte. Povestea identității lui se baza pe ceea ce urma să facă.

Cameron Herold este fondatorul companiei COO Alliance și a ajutat sute de organizații să dezvolte ceea ce el numește o „Viziune Vie”. Herold recomandă ca aceste Viziuni să fie descrise în documente avînd între trei și cinci pagini și, odată dezvoltate, să fie promovate *pretutindeni.*

Dacă ai o companie, vrei ca toți membrii echipei tale să îți cunoască viziunea (nu tipul de personalitate). De asemenea, vrei ca ea să fie cunoscută de toți clienții și potențialii clienți.

În ce te privește pe tine, un document printat despre eul tău viitor, avînd între trei și cinci pagini, te va ajuta să ai o perspectivă mai clară asupra lui și să crezi mai mult în el. În plus, e important

să le dezvălui Viziunea ta Vie tuturor celor pe care-i cunoști. Cînd îți împărtășești viziunea și scopurile oamenilor ce te înconjoară, ei vor începe să te considere mai responsabil de împlinirea lor.

Viziunea ta trebuie să fie mult mai presus de realitatea ta actuală. Trebuie să te inspire și să-ți trezească entuziasmul. Trebuie să-ți ofere motivație și speranță. Trebuie să fie ceva care te provoacă și te transformă. Trebuie să fie suficient de măreață pentru ca, atunci cînd vei privi înapoi, să ți se pară incredibil unde și cine ai ajuns.

„Eul viitor" și „viziunea" ta se schimbă în permanență și trebuie să constituie *documente de lucru*. Pentru ca viziunea să fie strategică și utilă, e preferabil să se întindă pe o durată de cel mult trei ani în viitor. E necesar să se focalizeze asupra unui singur scop major care, odată atins, va face ca eul tău viitor și tot ce îți mai dorești în viață să devină cu putință.

Concluzie

Odată ce ți-ai schimbat perspectiva asupra propriului trecut și ți-ai imaginat viitorul tău ideal, e momentul să treci la fapte.

E timpul să acționezi.

Pentru a-ți solidifica noua identitate, trebuie să începi să acționezi în acord cu ea, și nu cu eul tău anterior. Psihologii numesc acest lucru *autosemnalizare*, termen care spune că acțiunile noastre ne semnalează cine sîntem. Ne judecăm și ne evaluăm pe noi înșine prin acțiunile noastre. Dacă îți schimbi comportamentul, identitatea ta va începe să urmeze exemplul acestuia.

Acționînd precum eul tău viitor, în cele din urmă vei deveni acest eu viitor. Personalitatea ta se va adapta la scopurile tale și vei dobîndi caracteristicile, atributele și situația dorite.

În acest scop, eul tău viitor trebuie să devină noul standard pentru comportamentul tău zilnic. E necesar să respingi oportunitățile și opțiunile asociate cu eul actual în favoarea celor asociate cu eul viitor.

Eul tău viitor este noul standard.

De exemplu, dacă ești vorbitor public și tariful tău este de 5.000 de dolari, ridică-l la 15.000 de dolari și refuză-i pe cei care nu vor să plătească această sumă. Preferă să fii respins la noul tău standard decît să fii acceptat la vechiul tău standard.

Cu timpul, subconștientul tău va ajunge din urmă curajul pe care-l arăți, devenind noua ta normalitate. În cele din urmă, noul standard va fi înlocuit cu unul diferit și superior – și nu doar din punct de vedere financiar. Uneori, noul standard reprezintă o actualizare laterală, și nu verticală. Fă din eul tău viitor noul standard pentru mentalitatea și comportamentul tău din prezent.

Capitolul următor îți va arăta exact ce trebuie să știi.

Capitolul 5

Schimbarea subconștientului

> *În inconștient sînt depozitate toate sentimentele noastre, fie că sînt sau nu acceptabile din punct de vedere social ori personal. Este extrem de important să avem o cunoaștere asupra lui, întrucît ceea ce se întîmplă acolo poate fi responsabil de acele trăsături de personalitate care ne determină comportamentul.*[1]
>
> Dr. John E. Sarno

În vara anului 1996, Jane Christiansen s-a dus să facă schi nautic pentru prima și ultima dată. Deși la cei 36 de ani ai ei era perfect sănătoasă și avea o condiție fizică excepțională, Jane nu avea experiență în acest sport. Cînd o barcă s-a apropiat prea mult de ea, dînd naștere unor valuri sub schiurile ei, Jane nu s-a gîndit să se retragă.

S-a trezit dintr-odată în aer, cu piciorul drept aruncat într-o poziție nefirească, după ceafă. Cînd a atins apa, a simțit o durere

insuportabilă. Nu se putea mișca și a avut nevoie de ajutor ca să iasă la mal. Era efectiv paralizată de durere.

Cînd s-a dus la medic, a aflat că mușchii din spatele coapsei erau sfîșiați aproape complet, deconectați în proporție de 90% de mușchii fesieri. Medicul i-a spus că nu va mai putea alerga niciodată. Jane s-a simțit distrusă la auzul acestei vești, dat fiind că avea un stil de viață activ și alergase la un maraton cu doar cîteva luni în urmă. Deși i-a fost tare greu să accepte spusele doctorului, le-a luat drept literă de lege și s-a resemnat cu ideea că nu va mai alerga. Așa a luat naștere un angajament cognitiv prematur.

Totuși, Jane și-a revenit repede după accident și și-a reluat stilul de viață normal, activ și sănătos – dar fără să alerge. A evitat să-și înfrunte trauma, iar mentalitatea fixă privind capacitatea ei de a alerga s-a consolidat.

Facem un salt pînă în 2011: în mod neașteptat, soțul lui Jane și-a pierdut locul de muncă aparent sigur. În loc să caute altul, a decis să se pensioneze mai devreme. Jane a fost șocată și foarte supărată. Făcea eforturi mari ca să țină pe picioare o afacere și nu-i plăcea că soțul ei își petrecea ziua pe terenul de golf. Dar n-a spus nimic, fiindcă nu voia să-i rănească sentimentele sau să dea impresia că se plînge.

Prin urmare, și-a reprimat furia tot mai mare.

Apoi s-a întîmplat ceva care la început a părut de neînțeles. I-a revenit durerea din coapsa dreaptă – și era la fel de cumplită precum în ziua accidentului de schi nautic petrecut *cu 15 ani în urmă*. În plus, a început să simtă că îi pulsa laba piciorului stîng. Era o durere apărută din senin, inexplicabilă și intensă.

Cum de s-au întîmplat toate astea?

Jane s-a dus la medic. Explicația acestuia a fost că Jane avea acum peste 50 de ani și că durerea de la picior era un aspect al

procesului firesc de îmbătrînire. A diagnosticat-o cu tendinită și artrită. Jane n-a prea știut ce să creadă, dar a acceptat diagnosticul medicului, la fel cum făcuse cu 15 ani în urmă.

Probabil că pur și simplu am început să îmbătrînesc, a fost povestea care s-a format în mintea ei, născută dintr-un angajament cognitiv pe care-l acceptase și care, în cele din urmă, s-a transformat într-o realitate biologică.

Ulterior, durerea s-a accentuat. Jane a fost nevoită să-și limiteze tot mai mult programul de exerciții fizice. În 2011, n-a fost nici măcar o dată în drumeție, deși aceasta era activitatea ei preferată. Durerea a afectat-o și pe plan profesional.

Între timp, furia și frustrarea legate de soțul ei o măcinau încet. Uneori era atît de furioasă încît nici nu era în stare să meargă. În același timp, nu a spus nimănui despre durerea pe care o simțea. Deoarece avea o afacere în domeniul sănătății și alții o considerau un exemplu de vigoare și atitudine pozitivă, voia să-și păstreze această imagine.

Era și fusese întotdeauna o perfecționistă, încă din copilărie. Nu voia ca alții să creadă că avea probleme.

Facem încă un salt pînă în 2014: Jane a participat la un eveniment de afaceri și marketing. Acolo l-a cunoscut pe Joe Polish, fondatorul Genius Network și Genius Recovery. Observînd că Jane șchiopăta, Joe i-a pus cîteva întrebări în această privință.

„Ce s-a întîmplat?”, a întrebat el, arătînd către piciorul ei.

Jane a răspuns într-o doară. „A, nimic, mă cam doare piciorul.”

„Cum adică «te cam doare piciorul»? Ai avut un accident sau ceva?”

„Da, am avut un accident cînd făceam schi nautic și acum am trecut de 50 de ani.”

„Accidentul a avut loc de curînd?”

„Nu, cu aproape 20 de ani în urmă.”

„Ia stai așa. Vrei să spui că ai dureri din cauza unui accident petrecut cu 20 de ani în urmă?”

„Așa cred, nu știu nici eu prea bine”, a răspuns Jane.

Atunci Joe i-a făcut cunoștință cu un prieten, Steven Ozanich, specialist în legătura dintre emoțiile reprimate și durerea fizică.

Peste cîteva zile, Jane a vorbit la telefon cu Steven. Acesta n-a întrebat-o nimic despre simptomele fizice, dacă mergea la vreun medic sau dacă urma vreo terapie fizică pentru a rezolva problema. I-a pus în schimb o serie de întrebări despre viața ei.

„Ești căsătorită?”

„Da.”

„Cu ce se ocupă soțul tău?”

„Nu lucrează. Și-a pierdut locul de muncă acum trei ani.”

„Cum te face să te simți acest lucru?”

„E într-adevăr o problemă.”

„Nu te-am întrebat cum este, ci cum te face să te *simți*”, a insistat Steven.

Jane continua să bîjbîie după emoțiile ei. „E greu.”

„Nu, vorbesc foarte serios. Cum te face să te simți faptul că soțul tău nu lucrează?”

„Mă face să fiu supărată.”

„Doar supărată și atît?”

„Ca să fiu sinceră, mă enervează cumplit.”

„Din cîte mi se pare, ești tare furioasă din cauza asta.”

„Da, sînt. Uneori simt multă furie.”

„Cînd a început durerea de picioare?”

„Acum vreo trei ani, cam pe vremea cînd soțul și-a pierdut locul de muncă.”

„Bun. Uite ce se întîmplă”, i-a spus Steven. „Durerea ta n-are absolut nici o legătură cu traumatismul pe care l-ai suferit cînd făceai schi nautic. Ea își are rădăcinile în emoțiile pe care le ai față de soțul tău. Trebuie să găsești o metodă de a-ți exprima emoțiile.”

În esență, așa s-a încheiat prima lor convorbire. Steven i-a spus să citească o carte scrisă de el, *The Great Pain Deception* [Marea înșelăciune a durerii], după care puteau să stea din nou de vorbă.

Jane a comandat cartea imediat, dar, după ce a primit-o, a pus-o deoparte fără s-o citească. Deși discuția cu Steven fusese interesantă, teoria lui nu rezona cu ea. Nu putea accepta ideea că adevărata cauză a problemelor cu care se confrunta erau emoțiile ei reprimate.

Peste cîteva luni, în februarie 2015, Jane a primit un e-mail de la Steven:

> Bună, Jane, ce mai faci?
> Bine, deși tot mai am dureri. Încă nu ți-am citit cartea, dar promit s-o citesc.

Imediat după ce a trimis e-mailul, Jane a luat cartea lui Steven de pe raft și a citit-o pe toată în acea săptămînă. Cînd a terminat-o, durerea de la ambele picioare îi trecuse în proporție de 90%. I-a scris lui Steven, entuziasmată, și a programat o nouă discuție telefonică. Steven i-a explicat că durerea îi trecuse datorită „terapiei prin cunoaștere”, care i-a permis să conștientizeze adevărata cauză a durerii și a problemelor ei.

În cursul celei de-a doua convorbiri, Steven a întrebat-o ce anume făcuse în ultimii cîțiva ani pentru a scăpa de durere și ce făcea atunci.

Jane urmase tot felul de terapii și tratamente costisitoare; chiar se deplasase în diverse locuri din țară pentru a încerca niște terapii experimentale. Steven i-a spus să renunțe la tot ce făcea pentru a trata durerea – la acupunctură, masaj, chiropraxie, la absolut tot.

„Renunță la toate tratamentele astea”, i-a spus el. „Nu fac decît să-ți alimenteze convingerea că ai o problemă fizică. Vezi-ți de viața ta ca și cum totul ar fi în regulă. Dacă începi să simți durere în timp ce faci exerciții fizice, continuă. Mergi mai departe ca și cum durerea n-ar exista. În afară de renunțarea la toate tratamentele fizice, e necesar să începi să-ți exprimi emoțiile.”

Din acel moment, Jane a schimbat patru lucruri:

1. A renunțat numaidecît la toate terapiile fizice, pe care cheltuia zeci de mii de dolari.
2. A început să țină ceea ce ea numește „Jurnalul furiei”, în care își exprima toată furia și frustrarea.
3. A început să discute cu soțul ei despre ceea ce simțea.
4. *De asemenea, a reînceput să alerge.*

Datorită acestor patru schimbări la nivel comportamental, viața lui Jane s-a transformat complet. Și-a dat seama că pentru a scăpa de dureri era necesar să-și exprime emoțiile atunci cînd le simțea. Nu mai putea să le închidă în ea și să le reprime. De asemenea, faptul că era din nou în stare să alerge i-a redat încrederea în ea.

Facem încă un salt pînă în 2019: Jane are 58 de ani și este mai activă și mai sănătoasă decît a fost vreodată după accidentul suferit. N-au mai durut-o picioarele de peste patru ani. Celor din jur li se pare incredibil că an de an arată din ce în ce mai tînără. Continuă să-i stimuleze pe participanții la cursurile ei de fitness să-și depășească limitele. Strălucește din ce în ce mai puternic.

Jane își privește cu mult mai multă înțelegere propriul trecut. Nu-și mai judecă atît de mult soțul și a înțeles că și ea a contribuit, de-a lungul anilor, la stresul din căsnicia ei. Este convinsă că va trăi pînă la o vîrstă înaintată, pe deplin sănătoasă, cu o condiție fizică excelentă și fără dureri. De asemenea, este convinsă că va avea o căsnicie fericită cu soțul ei pentru tot restul vieții, deși în ultimii ani în care se simțea frustrată începuse să se îndoiască de asta.

Perfecționismul și rigiditatea ei emoțională au cedat locul unei flexibilități psihologice din ce în ce mai mari. Pe vremuri, Jane se simțea frustrată și furioasă ori de cîte ori în casa lor era dezordine sau murdărie. Acum e mai flexibilă în relațiile personale.

„Unele lucruri pur și simplu nu contează, cum ar fi dacă patul e făcut sau nu."

Și, cu toate că în viața profesională își menține standardele ridicate, a observat că și în această privință a devenit mai deschisă, permițîndu-le angajaților să-și pună în aplicare propriile idei, fără a căuta să le impună pe ale sale.

De asemenea, Jane este într-o legătură mult mai strînsă cu propriile emoții. Atunci cînd observă că începe să se enerveze sau cînd se simte stresată ori neliniștită din cauza dificultăților legate de muncă sau de relațiile ei, se retrage imediat și își scoate jurnalul pentru a-și procesa gîndurile. Nu merge nicăieri fără „Jurnalul furiei".

Înainte de a-și exprima gîndurile și sentimentele în fața altora, le procesează și le organizează în jurnalul ei. Acest lucru îi permite să comunice cu mai multă claritate, bazîndu-se în mai mare măsură pe emoțiile secundare pe care le-a ales decît pe reacția sau starea ei inițială. Faptul de a scrie în jurnal și de a se conecta cu ea însăși o ajută să evite angajamentele cognitive premature în situații

dificile din punct de vedere emoțional. Îi permite să se reconecteze cu eul său viitor și cu viața pe care vrea s-o creeze.

Jane a învățat să-și comunice nevoile. Acum știe să definească niște granițe mai clare pentru ea, precum și în relațiile ei. Nu mai caută mereu să le facă altora pe plac. Dezvoltarea și flexibilitatea ei pe plan emoțional și ca persoană au evoluat, iar personalitatea ei s-a schimbat în consecință. Nu mai e atît de rigidă și de blocată în trecut. Trăiește mai mult în prezent, e mai conectată cu ceilalți și se lasă condusă în mai mare măsură de eul ei viitor.

Povestea lui Jane este doar una dintre numeroasele povești de acest gen. Oamenii simt dureri din diferite motive și, cu toate că nu sînt calificat să dau sfaturi medicale și nici nu intenționez să o fac, e îngrijorător cît de multe persoane se confruntă cu dureri fizice cronice care provin din traume psihologice nerezolvate.

În restul acestui capitol, voi prezenta numeroase date științifice care explică legătura dintre emoțiile noastre, subconștientul nostru și corpul nostru fizic. Este important de reținut că știința descrie tendințe generale la nivelul populației, dar situația fiecăruia dintre noi este unică și, prin urmare, nici una dintre aceste informații nu trebuie luată drept sfat medical.

Amintirile sînt fizice și corpul este emoțional

Deși avem tendința să credem că amintirile noastre sînt abstracte și mentale, în realitate ele au o natură *fizică și fiziologică*. Corpul nostru fizic este dovada trecutului nostru – amintirea întrupată a tot ceea ce a fost. Sau, după cum spune doctorul Bessel van der Kolk chiar în titlul unei cărți: *Corpul nu uită niciodată*[2].

Experiențele din viața noastră devin biologie. Aceste experiențe reprezintă amintiri stocate în anumite zone ale corpului. În cazul lui Jane, trauma legată de schiul nautic a dat naștere unei amintiri care a fost depozitată în piciorul ei. După cum a spus doctorul Steven Cole, directorul Social Genomics Core Laboratory din cadrul UCLA: „O celulă este o mașină care transformă experiențele în biologie”[3].

Povestea lui Jane scoate în evidență relația fundamentală dintre emoțiile noastre și corpul nostru fizic. Deși specialiștii din domeniul medical rareori fac legătura între ele, în realitate cele două constituie unul și același lucru.

Liantul dintre corpul, amintirile și identitatea noastră sînt emoțiile noastre.

Precum în cazul amintirilor, avem tendința să credem că emoțiile sînt abstracte și există doar în mintea noastră. *Însă emoțiile au o natură fizică.*

Permite-mi să repet: emoțiile și amintirile sînt marcate fizic în organismul nostru. După doctorul Candace Pert, neurocercetătoare și specialistă în biologie moleculară, suprafețele tuturor celulelor din corpul uman sînt acoperite cu „receptori” care primesc mesaje prin intermediul neuropeptidelor, mici molecule de natură proteică care transmit informații în corp și creier. Doctorul Pert numește aceste peptide „moleculele emoțiilor”, afirmînd că informațiile transmise și depozitate în corpul și creierul nostru reprezintă *emoții*[4].

Altfel spus, informațiile transmise în corp și creier au o natură emoțională. Aceste informații – conținutul emoțional – *se transformă apoi în corpul nostru*.

Experiențele pe care le avem nu numai că ne schimbă perspectivele și identitatea, ci devin însăși biologia noastră.

De ce este important acest lucru? Întrucît trebuie să reinterpretăm modul în care ne vedem corpul *și să-l privim ca pe un sistem emoțional*. Emoțiile au la bază substanțe chimice, iar corpul nostru se obișnuiește cu aceste substanțe. Să luăm, de exemplu, dopamina. Corpul nostru se obișnuiește cu o anumită doză de dopamină, iar cînd nivelul ei scade, corpul pur și simplu *are nevoie* de o cantitate mai mare. Drept urmare, fără să ne gîndim, întindem mîna după smartphone și reluăm un tipar subconștient, pe care l-am mai repetat de multe ori în trecut[5].

Ne surprindem adesea în asemenea ipostaze.

Facem multe lucruri din obișnuință sau dependență. Motivul pentru care repetăm în mod subconștient anumite comportamente este acela că organismul nostru a devenit dependent de emoțiile create de comportamentele respective. Emoția este o substanță eliberată în organism ce reface homeostazia reprezentată de corpul fizic.

De aceea e atît de greu să învingem o dependență. Dependența nu este doar o tulburare mentală, ci și una fizică. Pentru a o transforma, trebuie literalmente să ne schimbăm biologia. Avem nevoie de un eu viitor cu o nouă identitate, o nouă poveste, un nou mediu și un nou corp.

De ce substanțe ești dependent?

Cu ce emoții se hrănește corpul tău și le reproduce continuu?

Multe persoane sînt dependente de cortizol, hormonul stresului. Dacă nu sînt stresate, se simt inconfortabil și fac lucruri care dau naștere la stres.

În cartea sa *The Big Leap* [Marele salt], doctorul Gay Hendricks arată că atunci cînd începem o călătorie a transformării personale, ne sabotăm în mod subconștient pentru a reveni la nivelul cu care ne-am obișnuit: „Fiecare dintre noi are o reglare a termostatului

interior care determină de cîtă iubire, de cît succes și de cîtă creativitate ne permitem să ne bucurăm. Cînd depășim valorile fixate ale termostatului nostru interior, deseori vom face ceva pentru a ne sabota pe noi înșine, revenind astfel în vechea zonă familiară unde ne simțim în siguranță”[6].

Doctorul Hendricks numește acest lucru „Problema Limitei Superioare”. Cînd începem să facem progrese, în mod subconștient, vom căuta să revenim la nivelul unde ne simțeam confortabil. E o problemă emoțională.

Dacă nu ești obișnuit să ai tot timpul o stare de spirit extraordinară, atunci cînd începi să-ți dai voie să te simți bine, subconștientul tău va fi cuprins de neliniște. Își dorește emoții negative, întrucît corpul tău este literalmente alcătuit din substanțe asociate cu aceste emoții negative.

Am trecut și eu prin asta. De fapt, am simțit-o din plin pe pielea mea chiar în timp ce scriam această carte. În ultimii cîțiva ani, făcusem progrese uriașe în ce privește educația, nivelul veniturilor, relațiile, familia și fericirea în general. Dar în ultimul an aproape că am renunțat la toate acestea.

Am observat cum, subconștient, încercam să sabotez toate lucrurile minunate din viața mea. Am devenit dependent de cofeină, călătorii și confuzie. Nu eram în stare să scriu. Pierdeam foarte mult timp uitîndu-mă la videouri pe YouTube. Îmi era foarte greu să-mi găsesc motivația.

Văzînd cum începusem să mă chinui, mi-am dat seama ce se întîmpla. Odată ce am observat că îmi făceam rău singur, mi-a devenit clar că aveam nevoie de ajutor. Am început să le spun soției și altora că mă aflam pe o spirală descendentă. Am mers la terapie, ne-am stabilit noi scopuri și am făcut schimbări importante în familie și în ce privește programul nostru.

Mi-am recreat eul viitor. Mi-am regăsit viziunea. Fără o viziune clară care să ne împingă din spate, totul se reduce la măsura în care reușim să ne mobilizăm zilnic prin puterea voinței. Aveam nevoie de un scop care să-mi dirijeze identitatea și comportamentul. Aveam nevoie de un obiectiv.

Eul meu viitor a jucat rolul unui filtru cu ajutorul căruia am stabilit niște granițe mai clare în viața mea. Acest lucru a presupus conversații dificile cu oameni dragi mie, cărora le-am spus că eram nevoit să reajustez relația cu ei și să-mi pun din nou prioritățile – cum ar fi credința, familia și sănătatea – pe primul loc. M-a impresionat faptul că majoritatea acestor oameni m-au susținut și mi-au arătat respect, chiar dacă au simțit și puțină frustrare, de exemplu cînd a fost necesară modificarea unor planuri de afaceri sau cînd am anulat niște conferințe programate.

Toate aceste conversații, ajustări de scop și comportamente mi-au influențat subconștientul, permițîndu-mi să ajung mai aproape de eul meu viitor la un nivel fundamental, nu doar conceptual. A fost o transformare profundă, iar transformările profunde sînt de natură emoțională.

Dacă nu îți schimbi subconștientul, îți va fi greu să-ți schimbi personalitatea. Dacă îți schimbi subconștientul, personalitatea se va schimba automat.

Pentru a efectua schimbări semnificative în viața noastră, trebuie să ne schimbăm la nivel subconștient. Altminteri, schimbările nu durează. Poți încerca, de pildă, să te forțezi să ai o atitudine pozitivă, dar dacă subconștientul, sau corpul tău fizic, este obișnuit cu stări emoționale negative, va adopta automat comportamente ce reproduc acele emoții. Nu poți scăpa de dependențe cu ajutorul voinței, sau cel puțin nu într-un mod eficient ori previzibil.

Corpul caută homeostazia, călăuzindu-te către comportamente și experiențe ce reproduc climatul emoțional cu care este obișnuit, și care nu sînt neapărat comportamentele cele mai benefice pentru tine.

Sîntem ființe emoționale. Corpul nostru fizic este „mintea noastră subconștientă", iar singura cale de a ne modifica subconștientul este să schimbăm cadrul emoțional care ne determină identitatea[7].

Un timp, Jane se obișnuise cu furia. Devenise dependentă de această emoție. Viața ei devenise un tipar prin care recrea furia, chiar dacă la nivel conștient făcea tot ce-i stătea în puteri pentru a păstra o atitudine pozitivă. Drept urmare, această emoție devenise mecanismul ei biologic, manifestat prin durerea de picior.

Doctorul John E. Sarno, fost medic curant și profesor de reabilitare medicală la Universitatea New York, susține că durerea fizică, cum ar fi cea de spate, „are doar rolul de a distrage atenția [persoanei] de la emoțiile sale… Nimic nu e mai eficient decît puțină durere fizică pentru a ne ține mintea la distanță de problemele noastre emoționale". Doctorul Sarno arată că acesta este un mecanism de supraviețuire al organismului, fiindcă ne e mai ușor să suportăm durerea fizică decît suferința emoțională[8].

Deseori, cauza durerii fizice nu este nicidecum „fizică", ci *emoțională*. Odată ce o persoană acceptă că are emoții reprimate și învață să le exprime și să le privească din altă perspectivă, va înceta să-și mai considere durerea, în mod eronat, drept o problemă fizică. Pe această temă, Steven Ozanich a scris în *The Great Pain Deception*: „Durerea și alte simptome cronice sînt manifestări fizice ale conflictelor interioare nerezolvate. Simptomele reprezintă mecanismul instinctiv al supraviețuirii. Ele sînt mesaje de

la sinele interior care vrea să fie auzit, dar egoul iese în față și ascunde adevărul în tenebrele minții subconștiente, adică în corp”[9].

Cînd îți schimbi subconștientul, ți se va schimba și personalitatea. Personalitatea nu este decît un produs secundar sau o reflectare a stării tale emoționale. Dacă ai emoții reprimate, îți vei dezvolta o personalitate menită să le facă față sau să le evite[10].

Traumele netransformate (și mentalitatea fixă pe care o creează) inhibă imaginația. Prin urmare, eul tău viitor și scopul tău în viață nu există sau sînt extrem de limitate. Astfel, devii o versiune a ta care este cu mult sub potențialul tău. Adopți comportamente și te implici în situații ce dau naștere la emoții care anesteziază durerea reprimată.

Chiar asta vrei să faci? Aceasta este persoana care vrei să fii? Gîndește-te puțin la tine:

De ce ai devenit acela care ești?
Ești acela care ai devenit din proprie alegere sau ca reacție la experiențele trăite?
Ce s-ar întîmpla dacă ai deveni persoana care doreai cu adevărat să fii?
Ce s-ar întîmpla daca ți-ai permite mai des să te simți bine?
Ce s-ar întîmpla dacă n-ai mai evita suferința?

Practică postul

> *Cele mai bune medicamente sînt odihna și postul.*[11]
>
> Benjamin Franklin

Postul alimentar timp de cel puțin 18 ore este una dintre cele mai eficiente metode de transformare a subconștientului. Din moment ce corpul fizic este subconștientul nostru, atunci cînd ne privăm de hrană intenționat, ne resetăm literalmente corpul, permițîndu-i să se odihnească și să se refacă în loc să digere.

S-a descoperit că postul elimină rapid pofta de nicotină, alcool, cofeină și alte droguri[12]. De asemenea, mărește nivelul de catecolamine – printre care dopamina – care sporește fericirea și încrederea, reducînd totodată anxietatea[13]. Postul chiar mărește numărul de neuroni[14].

În plus, favorizează longevitatea[15]. Studiile au arătat că declinul abilităților motorii (precum echilibrul fizic) și cognitive survenit odată cu vîrsta[16] poate fi diminuat cu ajutorul postului. De asemenea, postul reduce factorii de stres cognitiv care antrenează îmbătrînirea, declinul cognitiv și bolile cronice[17].

Conform altor studii, postul poate ameliora calitatea generală a somnului[18]. În plus, are efecte benefice în ce privește concentrarea, învățarea, memoria și capacitatea de a înțelege informații[19]. Cercetările realizate la Universitatea Yale au arătat că gîndim și ne concentrăm mai bine pe stomacul gol[20]. Din acest motiv, multe persoane, precum Malcolm Gladwell, sar intenționat peste micul dejun, pentru a se putea focaliza mai bine asupra muncii lor creative[21].

S-au scris numeroase cărți despre beneficiile postului. Oricum, în ceea ce privește transformarea subconștientului, postul poate ameliora încrederea, flexibilitatea emoțională și autocontrolul. Postul este o *practică* fizică și emoțională care ne permite să ne conectăm cu partea noastră profundă.

Eu practic consecvent postul de aproape 15 ani. În general, o dată sau de două ori pe lună, mă abțin de la orice alimente și lichide timp de 24 de ore – sau ori de cîte ori mă simt inspirat să o fac. Pe lîngă că mi-a întărit spiritualitatea și capacitatea de a lua decizii, această practică îmi oferă mai multă claritate și putere de concentrare.

A ține post cu regularitate, dacă starea fizică ți-o permite, te poate ajuta enorm să te definești și să devii eul tău viitor. Cînd ții post, poți avea mai multă claritate și capacitare de conectare intuitivă. Poți vizualiza și decide cine vrei să fii. Dacă ai de luat o decizie majoră sau importantă, poți ține post pentru un plus de claritate. Din perspectivă spirituală, postul și rugăciunea merg mînă-n mînă. Ele te ajută foarte mult să depășești blocajele și să înțelegi ceea ce încerci să faci.

Există multe feluri de a posti. Abținerea de la alimente și băuturi cu calorii timp de 16 pînă la 24 de ore constituie o practică excelentă pentru vindecare și conectare fizică și mentală. De asemenea, a renunța la tehnologie, în special la internet, în reprize de cel puțin 24 de ore este un mod extraordinar de eficient de a ne conecta cu noi înșine și de a ne limpezi gîndurile.

O dată pe săptămînă, poți lua o pauză de la mîncare și de la internet. Dacă faci acest lucru, vei dobîndi un nivel de claritate și de încredere de-a dreptul incredibil. Dacă postești cu un anumit scop și cu o anumită intenție, experiența va fi și mai puternică. Atunci cînd facem ceva intenționat, acționăm mai eficient și ni se

deschide posibilitatea de a trăi experiențe de vîrf. Pot confirma că deseori, cînd posteam, am primit exact acele idei de care aveam nevoie pentru a lua decizii-cheie sau a face schimbări esențiale în viața mea. Dacă nu aș fi luat o pauză de la mîncare și de la internet, n-aș fi avut atîta claritate, iar viața mea n-ar fi fost cea care este astăzi.

Fă donații cu regularitate

> *Trebuie să simțim că merităm lucruri bune, altminteri subconștientul nostru ne poate sabota eforturile bine intenționate. Dacă nu simțim cu adevărat că merităm să avem parte de un succes financiar important, ne confruntăm cu un obstacol aproape insurmontabil: subconștientul nostru. A dona cu regularitate o parte din venitul nostru este o metodă excelentă de a ne convinge subconștientul, o dată pentru totdeauna, că merităm ceea ce ne așteaptă. Astfel, nu doar că va înceta să ne mai saboteze, ci chiar va începe să ne ajute în mod activ.*[22]
>
> Rabinul Daniel Lapin

Cercetările bazate pe imagistică prin rezonanță magnetică funcțională au arătat că actele de caritate sînt asociate cu

sentimentul de fericire[23]. Conform altor studii, comportamentele financiare altruiste, precum oferirea de daruri sau efectuarea de donații, ne ajută să ne simțim bine[24]. S-a descoperit că fericirea este legată de obținerea unor rezultate bune[25]. Prin urmare, merită cu siguranță să ne implicăm în acțiuni care ne fac să ne simțim fericiți.

Desigur, e bine să ne simțim fericiți, dar, în afară de asta, actele de caritate pot avea și chiar au un impact concret și puternic asupra subconștientului nostru. Ele ne transmit mesajul limpede că sîntem genul de persoană care dăruiește. A oferi bani este un comportament care ne influențează pozitiv subconștientul. Putem și chiar ar trebui să folosim acest lucru ca pe o metodă de a ne extinde identitatea. Deși e un exemplu de natură religioasă, povestea lui George Cannon scoate în evidență modul în care actele caritabile ne pot transforma identitatea și capacitatea de a iubi.

George Cannon era creștin, iar credința lui îl încuraja să doneze 10% din venitul său – un concept întîlnit frecvent în Biblie. Însă, cu toate că era un om tînăr și sărac, George a folosit zeciuiala într-un mod complet netradițional și cu un efect mult mai transformator.

În loc să plătească retroactiv 10% din ceea ce cîștiga, a decis să plătească 10% din ceea ce *intenționa să cîștige în viitor*. Vorbind despre povestea lui George în unul dintre discursurile sale, doctorul Wendy Watson Nelson, terapeut și specialist în sănătate mintală, a explicat: „Cînd episcopul lui a făcut un comentariu legat de suma importantă de bani pe care o plătea sărmanul George, acesta a spus ceva de genul «Ah, dar nu dau zeciuială din cît cîștig, ci din cît vreau să cîștig». Iar în anul următor, George a cîștigat exact suma de bani pentru care plătise zeciuiala cu un an înainte!”[26].

Abordarea lui George în privința zeciuielii nu era tranzacțională, *ci transformațională*. Pentru el, zeciuiala nu era un cost, ci o investiție în eul său viitor și în relația lui cu Dumnezeu.

Comportamentul lui George i-a schimbat subconștientul. El vedea și acționa precum eul lui viitor, nu precum eul lui actual sau cel din trecut. Opera pe baza circumstanțelor viitoare – ca și cum acestea ar fi fost deja reale –, nu pe baza celor din prezent.

Investiția lui financiară l-a obligat să acționeze. Din punct de vedere financiar și psihologic – și chiar spiritual –, s-a pus într-o situație în care nu s-a simțit doar inspirat, ci și obligat să acționeze cu credință. A plătit 10% din ceea ce voia să cîștige. Cînd a făcut această investiție, s-a rugat și a acționat din punctul de vedere al cuiva care cîștiga de 10 ori mai mult decît investise.

Drept urmare, George a devenit în scurt timp acea persoană.

Am auzit prima dată această poveste în ianuarie 2017. De atunci, m-am implicat mai proactiv în acte de caritate și venitul meu a crescut spectaculos. Iar pe lîngă faptul că mi-a crescut venitul, identitatea mea s-a schimbat și am căpătat mai multă încredere. Cred că am o capacitate mai mare de a învăța și a crește. Am devenit mult mai flexibil. Am mai multă încredere și credință că totul va decurge așa cum îmi propun. Sînt mai dispus să fac „salturi” curajoase.

De asemenea, profit de ocaziile de a-i ajuta pe cei în nevoie atunci cînd simt că este cazul. De curînd am călătorit cu Uber, iar șoferița era o mamă singură cu patru copii, puțin trecută de 50 de ani. Lucra peste 60 de ore pe săptămînă pentru a plăti facultățile copiilor. Voia să-și dea și ea examenul de licență, dar banii pentru studiile ei se duceau pe diferite facturi. Am decis să plătesc una dintre facturi, în valoare de cîteva sute de dolari. Pentru ea, asta

însemna că putea să-și reia studiile cu un an mai devreme decît se aștepta.

Ochii i s-au umplut de lacrimi. Nu-i venea să creadă. Impactul pe care l-a avut darul meu asupra ei m-a surprins. A fost o lecție de smerenie și a trezit în mine dorința de a-mi îmbunătăți situația financiară pentru a putea ajuta și alți oameni. Prin urmare, această experiență m-a ajutat sa-mi extind subconștientul și eul viitor.

La rîndul tău, ar trebui să folosești actele de caritate ca pe o metodă de a-ți transforma subconștientul. Cu cît dăruiești mai mult, cu atît mai mare va deveni capacitatea ta de a dărui. După cum explică Mark Victor Hansen și Robert Allen: „A da se înscrie în dimensiunea spirituală care ne dezvoltă puternic pe noi înșine, modul nostru de gîndire, rezultatele noastre. […] Există un ocean al abundenței și oricine poate contribui la extinderea lui adăugînd o linguriță, o găleată sau o cisternă. Oceanului nu îi pasă”[27].

Concluzie

Pentru a deveni eul nostru viitor, trebuie să ne transformăm la nivel fundamental și subconștient. Nu e suficient să visăm și să practicăm din cînd în cînd vizualizarea. Trebuie să adoptăm anumite comportamente și să avem experiențe de vîrf care ne schimbă identitatea și creează pentru noi un nou simț al „normalului”. Postul și actele de caritate sînt doar două dintre numeroasele comportamente prin care ne putem transforma subconștientul.

În loc să te lași definit de propriile comportamente anterioare, poți și ar trebui să te lași definit de comportamentele tale din viitor.

În loc să te lași definit de propriile experiențe din trecut, poți și ar trebui să te lași definit de experiențele de vîrf pe care le vei crea în viitor – acele experiențe care te vor transforma din cine ești în cine ai de gînd să fii.

Capitolul 6

Reproiectează-ți mediul

Dacă schimbam starea mediului înconjurător, soarta celulelor mele se schimba. Într-un mediu modificat, celulele musculare cu care începeam experimentul începeau să formeze celule osoase. Dacă modificam în continuare condițiile, acestea deveneau celule adipoase. Rezultatele acestor experimente au fost extrem de interesante, fiindcă, deși toate celulele erau identice din punct de vedere genetic, soarta lor era determinată de mediul în care le-am amplasat.[1]

Dr. Bruce Lipton

În 1979, doctorul Ellen Langer, psiholog la Harvard, și un grup de studenți din ciclul postuniversitar au amenajat interiorul unei clădiri în stilul specific anului 1959 – adică în stilul din urmă cu 20 de ani. Un televizor alb-negru, mobilă veche și reviste și cărți din anii 1950 erau împrăștiate în clădire. În următoarele cinci zile,

aceasta urma să găzduiască un grup de opt bărbați cu vîrste de peste 70 sau chiar 80 de ani[2].

Cînd bărbații au ajuns în clădirea unde avea să se desfășoare studiul, li s-a spus că nu trebuiau doar să discute despre vremurile respective, ci și să se *comporte ca și cum* ar fi fost cei care erau cu 20 de ani în urmă.

„Avem motive întemeiate să credem că dacă reușiți să faceți asta, vă veți simți așa cum vă simțeați în 1959”, le-a spus Langer.

Începînd din acel moment, participanții la studiu au fost tratați ca și cum ar fi avut 50 și ceva de ani în loc de 70 și ceva. Deși unii dintre ei erau cocoșați și mergeau sprijiniți în baston, nu i-a ajutat nimeni să-și ducă bagajele la etaj.

„Dacă e nevoie, duceți pe rînd cîte o cămașă”, le-au spus studenții care participau la cercetare.

Bărbații își petreceau timpul ascultînd emisiuni radio, uitîndu-se la filme și vorbind despre evenimente sportive sau de alt gen din perioada respectivă. Nu aveau voie să aducă în discuție nici un eveniment petrecut după 1959 și trebuiau să vorbească despre ei înșiși, despre familiile și carierele lor ca și cum ar fi fost în acel an.

Scopul studiului nu era ca acei bărbați să trăiască în trecut. Scopul era să le stimuleze mintea și corpul să manifeste energia și reacțiile biologice ale unei persoane mult mai tinere.

Ce s-a întîmplat?

Pe scurt, acei bărbați *au întinerit*.

Efectiv au devenit mai înalți. Au constatat îmbunătățiri semnificative ale auzului, văzului, memoriei, dexterității și apetitului. S-au îngrășat, ceea ce în cazul lor era un lucru bun.

Cei care veniseră sprijinindu-se în bastoane și ajutați de copiii lor au plecat bizuindu-se doar pe propriile picioare și cărîndu-și singuri valizele.

Prin faptul că s-au așteptat ca participanții la studiu să se descurce singuri și i-au tratat ca pe niște persoane, nu ca pe niște „bătrîni”, Langer și studenții săi le-au oferit „o ocazie de a se vedea altfel pe ei înșiși”, *ceea ce i-a influențat la nivel biologic*.

Contextul modelează rolurile, rolurile modelează identitatea și biologia

Felul în care îi tratăm pe alții le influențează modul în care se văd pe ei înșiși. Iar modul în care se văd oamenii pe ei înșiși le influențează mentalitatea și emoțiile. Însă are un impact și asupra dimensiunii lor biologice. Acest adevăr are niște implicații extraordinare. Ca să-l parafrazăm pe Goethe: „Felul în care vezi [un copil] determină modul în care te porți cu el, iar modul în care te porți cu el determină cine va deveni”.

Ca ființe umane, în general adoptăm implicit rolurile din mediul nostru social. E nevoie de o intenție extrem de puternică și de o hotărîre fermă pentru a nu ne asuma rolul social sau cultural la care se așteaptă ceilalți de la noi.

Din moment ce aveau peste 70 sau chiar 80 de ani, participanții la studiul menționat mai sus probabil că nu se așteptau să trebuiască să-și care singuri bagajele. Părerile lor nu mai erau luate în seamă de multă vreme. Probabil că uitaseră cum era să se simtă mai puternici, mai tineri și mai încrezători. Dar faptul că s-au lăsat absorbiți într-un nou context și au jucat rolul la care-i invita mediul respectiv le-a permis să se transforme.

Faptul de a ne afla într-un mediu nou, alături de oameni noi, și de a ne asuma roluri noi este una dintre cele mai rapide căi de a ne schimba personalitatea, în bine sau în rău. Dacă îți asumi pe deplin noile roluri, te vei schimba de la exterior spre interior.

Sper că pînă în acest moment am reușit să te conving că personalitatea este dinamică și în continuă schimbare, fiind bazată în mare măsură pe rolurile pe care le joci și pe situațiile în care te găsești.

Cuvîntul „personalitate” vine din latinescul *persona*. În Antichitate, *persona* era o mască purtată de un actor la teatru. Ea poate însemna și un personaj jucat de un actor. Cînd îți pui o altă mască sau joci un alt personaj, întruchipezi o altă *persona*. După cum a scris William Shakespeare: „Lumea-ntreagă/ E-o scenă și toți oamenii-s actori./ Răsar și pier, cu rîndul, fiecare:/ Mai multe roluri joacă omu-n viață”[3].

Gîndește-te puțin: *ești întotdeauna aceeași persoană?*

S-ar putea să ți se pară o întrebare ciudată, fiindcă în interior te simți întotdeauna tu însuți, așa e?

Sau nu?

Chiar te simți aceeași persoană în toate situațiile și împrejurările? Sigur că nu. În unele situații s-ar putea să fii plictisit, stîngaci sau timid. În altele, ești în culmea fericirii. Acel „tu” care se manifestă diferă foarte mult de la o situație la alta.

Dacă ți s-ar sparge locuința, te-ai comporta altfel decît dacă te-ai afla în avion, la muncă sau la un concert de muzică rock. În preajma anumitor persoane, precum foștii prieteni din liceu, e posibil să manifești o versiune a ta mai tînără și mai puțin matură. Uneori ești mai introvertit, iar alteori mai extrovertit.

Dar iată un lucru interesant: pe măsură ce îmbătrînim, avem tendința să nu ne mai implicăm în situații, experiențe și medii noi.

Cu alte cuvinte, personalitatea noastră devine din ce în ce mai constantă, întrucît nu ne mai punem în contexte noi. Filosoful și psihologul William James era de părere că la 30 de ani personalitatea cuiva este pe deplin formată și definită, fiindcă după aceea viața unei persoane devine deseori extrem de repetitivă și previzibilă.

Deși cultura se schimbă rapid, unele tipare rămîn neschimbate. Începînd de pe la 30 și ceva de ani, nu mai avem atîtea „prime" experiențe. În copilărie, în adolescență și chiar pe la 20 și ceva de ani, avem o sumedenie de experiențe. Primul sărut. Prima dată cînd conducem o mașină. Primul loc de muncă. Primul eșec major. Prima dată cînd ne mutăm într-un alt oraș. Dar la un moment dat ne „potolim". Nu mai adoptăm roluri noi și nu ne mai implicăm în situații care dezvăluie fațete noi și diferite ale persoanei noastre.

Întrucît viața devine foarte repetitivă, atît în ce privește rolurile sociale, cît și în ce privește mediul în care trăim, începem să avem comportamente și atitudini extrem de previzibile. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care personalitatea este considerată stabilă și previzibilă în timp. De fapt, nu personalitatea în sine se stabilizează, ci mai degrabă noi ne blocăm în anumite tipare repetitive sub influența mediului și a rolurilor noastre sociale rutiniere.

Conform lui Lee Ross, psiholog la Stanford, „viața de zi cu zi ni se pare aceeași ca efect al situației în care ne aflăm"[4]. În continuare, Ross arată că, de fapt, situația, și nu persoana este cea care determină cum se manifestă de obicei persoana. „Ce-i drept, oamenii sînt previzibili… Dar sînt previzibili fiindcă îi vedem în situații în care comportamentul lor este constrîns de situațiile respective, de rolurile pe care le adoptă și de relațiile pe care le au cu noi."

Cînd a fost ultima dată cînd ai făcut ceva pentru prima dată?
Cînd ai făcut ultima dată ceva imprevizibil?
Cînd te-ai pus ultima dată într-o situație nouă sau ți-ai asumat un nou rol?
Ai în dulap haine pe care le-ai cumpărat cu peste cinci ani în urmă?

Studiile despre cei cinci mari factori ai personalității – deschidere, conștiinciozitate, extroversie, agreabilitate și nevrotism – arată că, odată cu vîrsta, oamenii devin din ce în ce mai puțin deschiși la noi experiențe. Încetează să se mai înconjoare cu noi tipuri de oameni. Încetează să mai adopte noi roluri și să pătrundă în medii noi. Încetează să-și mai asume noi provocări. Încetează să mai trăiască emoții noi.

Oamenii îmbătrînesc mult prea repede.

Cu cît o persoană e mai rigidă pe plan psihologic, cu atît mai mult se percepe pe sine ca fiind *aceeași persoană în toate situațiile* – și chiar încearcă să fie astfel. Este o perspectivă îngustă, fiindcă în situații diferite nu doar că trebuie să fim persoane diferite, ci chiar sîntem, *inevitabil*, persoane diferite[5].

Din perspectiva occidentală, acest lucru s-ar putea să nu prea aibă sens. Occidentalii tind să vadă lumea dintr-un punct de vedere numit „atomist”, conform căruia ceva (sau cineva) poate fi înțeles independent de context. Această viziune se bazează pe izolarea și desprinderea lucrurilor din contextul lor, pentru a încerca explicarea acestora în funcție de trăsăturile lor „înnăscute”.

Perspectiva atomistă este motivul pentru care cultura occidentală e obsedată de caracteristici individuale precum

„obiceiuri” și „trucuri”. Tot de aceea percepem personalitatea ca pe ceva fix, imuabil, și ne plac atît de mult testele de personalitate.

O perspectivă mai corectă și mai bine fundamentată științific este viziunea „relațională” asupra lumii. *Din punct de vedere relațional*[6], nimic nu poate fi înțeles în afara contextului său. De fapt, contextul sau „relația dintre” *determină semnificația* lucrului respectiv.

Dacă pierzi o persoană dragă, de fapt nu pierzi doar persoana respectivă, ci și *persoana care erai în interacțiunea cu ea*. Orice pierdere implică o pierdere a propriei persoane. Și invers, cînd întîlnești oameni noi sau creezi noi relații, se naște un nou eu.

Relația dintre mine și soția mea Lauren îl face pe fiecare dintre noi să fie cine este. Din perspectiva mea, identitatea lui Lauren este foarte diferită de identitatea ei din perspectiva altcuiva. Dacă schimbi contextul lui Lauren, Lauren se schimbă.

La fel, tu ca persoană poți fi înțeles doar în context. Dacă te-ai fi născut în alte vremuri și în altă parte, *ai fi fost o altă persoană*. Ai fi avut alte amintiri, relații și convingeri. Dacă ai fi trăit acum două mii de ani, într-o altă cultură, n-ai fi fost dependent de telefonul mobil. Ai fi avut alte interese și preferințe în ce privește îmbrăcămintea, oamenii, scopurile și sursele de distracție.

Fără îndoială, personalitatea noastră este influențată de ceea ce ne înconjoară. Cultura este adesea ignorată fiindcă pare invizibilă, însă ea ne modelează identitatea, comportamentul, relațiile și personalitatea. Dacă ne învîrtim mereu în aceleași medii și adoptăm aceleași roluri sociale, personalitatea noastră va părea stabilă și constantă în timp.

De exemplu, potrivit unui mare număr de studii, grupul de oameni cu interese și caracteristici similare cu ale noastre ne influențează substanțial comportamentul și alegerile[7]. Mai exact,

studiile arată că grupurile sociale și grupurile de persoane cu caracteristici similare influențează:

- Rezultatele școlare.
- Alegerea facultății.
- Productivitatea noastră la lucru.
- Faptul de a trișa sau nu la școală și în alte domenii.
- Probabilitatea să ne implicăm în activități extrașcolare și să facem mai mult decît ni se cere.
- Adoptarea de comportamente riscante precum fumatul, consumul de droguri periculoase și de alcool.
- Probabilitatea să adoptăm comportamente infracționale.
- Deciziile financiare pe care le luăm și, în ultimă instanță, situația noastră financiară.
- Șansele să devenim întreprinzători.

Grupurile noastre sociale și de persoane cu caracteristici similare ne modelează identitatea, modul în care ne percepem pe noi înșine și cine devenim. Ne implicăm în activități ce rezonează cu cultura grupului. Ne formăm un rol și o identitate în cadrul acestor grupuri. Ele influențează alegerile pe care le facem, scopurile pe care ni le propunem și măsura în care reușim în viață.

Pe la începutul relației mele cu Lauren, am petrecut împreună ceva timp cu un grup de vechi prieteni de-ai mei din liceu. Lauren a văzut o fațetă a mea despre existența căreia nu știa nimic și, sincer vorbind, nu i-a plăcut. Te rog să mă crezi că pe vremea liceului Lauren și cu mine n-am fi fost prieteni și cu atît mai puțin iubiți.

Alături de vechii mei prieteni, am readoptat numaidecît rolul, identitatea și comportamentul pe care le afișam în liceu, ba chiar și formule din limbajul pe care-l foloseam atunci. Lauren a văzut cum m-am transformat într-o clipă din Ben cu care se vedea ea în Ben

liceanul. Și asta doar din cauza unei schimbări rapide a contextului și a rolului.

În seara aceea, în timp ce mergeam spre casă, Lauren mi-a spus că nu i-a plăcut de acel Ben pe care-l văzuse mai devreme. Era înmărmurită. Ne-a devenit foarte clar amîndurora că eul meu actual și fostul meu eu erau două persoane foarte diferite, dar că fostul eu își putea reintra rapid în drepturi dacă rolul și contextul i-ar fi permis. I-am spus lui Lauren că eram dedicat viitorului meu, și nu trecutului.

Așadar, nu e de mirare că, potrivit studiilor, rezultatele la un test de personalitate sînt influențate în mare măsură de factori situaționali. În alte culturi, modelul de personalitate bazat pe cei cinci mari factori ai personalității nu funcționează ca în cultura occidentală și americană, unde a fost creat. Persoanele din culturi diferite percep personalitatea în mod diferit și, prin urmare, dau răspunsuri diferite la test[8].

În plus, cercetările au arătat că rezultatele testelor sînt influențate și de condițiile specifice în care acestea sînt efectuate. Participanții la un studiu au primit de două ori același test de personalitate. În cazul a jumătate dintre ei, testul a fost administrat cu ambele ocazii de aceeași persoană, pe cînd în cazul celorlalți persoanele au fost diferite. Doctorul Christopher Soto, unul dintre psihologii implicați în studiu, a declarat: „Cel mai surprinzător mi s-a părut faptul că atunci cînd un participant a fost intervievat de două ori de aceeași persoană, răspunsurile la cele două teste au fost în mare măsură aceleași. […] Dar în cazul celor intervievați de persoane diferite, deseori răspunsurile au fost total diferite”[9].

Modul în care ne percepem pe noi înșine și în care acționăm depinde de ceea ce se află în jurul nostru.

Scopul acestui capitol este să te ajute să îți formezi o strategie cu privire la mediul tău. Pînă cînd nu îți alegi contextul intenționat și cu toată seriozitatea, nu vei reuși să devii cel care vrei să fii.

Deși adesea oamenii sînt doar rezultatul mediului în care trăiesc, trebuie să înveți să faci ca mediul tău să corespundă rezultatelor pe care le dorești. În aceste condiții, personalitatea ta se va schimba și ea în mod natural.

Mai precis, acest capitol îți va arăta trei strategii fundamentale de creare a mediului:

1. Amintirea strategică.
2. Ignoranța strategică.
3. Factorii activatori.

Amintirea strategică

Să ne gîndim la următoarea poveste apocrifă despre artistul american James Abbott McNeill Whistler, care a pictat odată un mic buchet de trandafiri. Tabloul a fost admirat de mulți alți pictori și colecționari ai vremii. Unii pictori care au văzut lucrarea s-au simțit inspirați de ea sau au fost invidioși. Tabloul lui Whistler părea să fie rodul unei inspirații divine.

Colecționarii își doreau mult să-l cumpere. Dar Whistler a refuzat să-și vîndă opera cea mai de preț. O ținea tot timpul în preajma lui, *ca să-i amintească în orice moment* de ceea ce era capabil. După cum a spus odată:

> Ori de cîte ori mi se pare că mîna mea și-a pierdut îndemînarea, ori de cîte ori mă îndoiesc de talentul meu, mă uit la tablouașul cu buchetul de trandafiri și îmi spun: „Whistler, tu ai pictat asta. L-ai desenat cu mîna ta. Culorile sale sînt rodul imaginației tale. Iscusința ta a așezat trandafirii pe pînză”. Știu că odată ce am făcut un lucru, pot să-l fac din nou[10].

Whistler își alegea mediul în mod strategic. Alegea strategic felul în care voia să se simtă și ce voia să-și amintească. Opera de artă de lîngă masa lui de lucru îi amintea în permanență de ceea ce voia să realizeze. Îl inspira să se vadă pe sine însuși dintr-o altă perspectivă. Îl înveselea atunci cînd se simțea deprimat sau frustrat.

La fel ca Whistler, trebuie să ai o strategie cu privire la ce îți amintești. Ai nevoie de un mediu care să îți amintească în permanență de eul tău viitor. Dacă mediul în care trăiești nu îți aduce mereu în prim-plan viitoarea ta identitate, înseamnă că activează o altă identitate a ta.

În pofida faptului că uneori ne amintim cele mai traumatice experiențe timp de ani sau de decenii întregi, de obicei sîntem *incredibil de uituci*. Putem uita unde ne-am parcat mașina. Putem uita că i-am promis copilului că dimineață vom merge cu el după gogoși.

Putem uita ce vrem cu adevărat de la viață. Sîntem copleșiți de activitățile de zi cu zi, iar uneori putem să nu facem altceva decît să strîngem bani ca să ne plătim facturile. După cum a scris Meredith Willson în hitul de pe Broadway *The Music Man*: „Aduni atîtea zile de mîine, încît tot ce-ți mai rămîne sînt o mulțime de zile de ieri pustii”[11].

James Whistler nu a fost singurul care și-a amenajat mediul înconjurător pentru a crea amintiri strategice. Autorul și *podcaster*-ul Tim Ferriss ține în bibliotecă un exemplar al cărții *Puterea magică a gîndului*, cu titlul la vedere. Tim a citit-o cînd identitatea lui era în curs de formare și acea carte i-a schimbat viața. Drept urmare, prezența cărții îl inspiră acum să-și propună și să urmărească scopuri măreațe. Cînd îi vede coperta, simte imediat o schimbare în ce privește atitudinea mentală, emoțiile și identitatea lui.

De asemenea, poți folosi un memento care să te avertizeze sau să îți amintească de ceea ce contează cu adevărat. Autorul Ryan Holiday ține în buzunar o monedă pe care scrie *Memento mori* („Amintește-ți că ești muritor"). Holiday ține moneda la el pentru a-i trezi sentimentul propriei mortalități, ceea ce-l ajută să rămînă focalizat asupra priorităților sale în loc să se abată din drum.

Pentru a-mi aminti strategic de identitatea pe care mi-o doresc cel mai mult și pentru a o trăi, de curînd am intrat în posesia unui „Perete al culturii" creat de compania de proiectare culturală Gapingvoid. Un „Perete al culturii" este o colecție ce cuprinde cel puțin 12 dintre convingerile sau aspirațiile cele mai importante ale unei persoane, ilustrate sub forma unor opere de artă individuale dispuse pe perete sub forma unui caroiaj. Este un simbol captivant, care devine un „altar al ideilor".

„Peretele culturii" pe care l-am instalat la mine acasă înfățișează multe dintre idealurile mele cele mai înalte, care vreau să-mi fie reamintite constant nu doar mie, ci și copiilor mei. Îmi place cînd copiii mei repetă expresii de pe „Peretele culturii" pe care le văd de mai multe ori în fiecare zi. Îi aud spunînd lucruri precum:

Fă ce e bine și rezultatele vor veni de la sine.

E mai bine să fii productiv decît perfect.

Cursul vieții tale se decide înainte de ora opt dimineața.
E mai ușor să faci 100% decît 98%.
Așteaptă-te la orice și nu te atașa de nimic.
Măsura inteligenței este capacitatea de schimbare.
Simte-te ca și cum dorința ta s-ar fi împlinit deja.
Nu există libertate fără incertitudine.
Ce te-a adus într-un anumit loc nu te va duce în altă parte.
Nu fi niciodată un fost ceva.
Acceptă-ți viitorul pentru a-ți schimba trecutul.
Recunoștința ne transformă.
Lucrurile de calitate nu se obțin fără efort.
Nu poți avansa dacă nu lași trecutul în urmă.

Acestea sînt convingerile pe care vreau să ni le insuflu mie și copiilor mei. De fiecare dată cînd urc la etaj și trec pe lîngă „Peretele culturii", mă uit la acele imagini și îmi amintesc de persoana care vreau să fiu și de care e posibil să uit uneori, cînd mă las cuprins de vîrtejul treburilor zilnice.

E important ca mediul din jurul tău să conțină numeroase elemente strategice care să-ți amintească cine vrei să fii, pentru a te ajuta să devii eul viitor dorit.

Pentru Whistler, tabloul lui cu trandafiri nu era doar un tablou cu trandafiri. A devenit un simbol cu o semnificație profundă. Cînd se uita la el, identitatea și emoțiile i se schimbau numaidecît. În momentele de neîncredere în sine, tabloul îl stimula și-l ajuta să se simtă capabil. Într-o clipită, simțea puterea viitorului și a scopurilor sale. Emoțiile i se schimbau și eforturile lui creatoare izvorau dintr-o identitate învestită cu mai multă putere.

Aceasta e puterea amintirii strategice.

Dacă vrei să ai o viață plină de sens și în care să progresezi, trebuie să îți reamenajezi mediul în mod proactiv, utilizînd *stimuli ai transformării*. De cele mai multe ori, lucrurile stau exact pe dos: mediul e plin de elemente declanșatoare negative, care dau naștere la emoții nedorite și nerezolvate.

E important să creăm elemente declanșatoare care să ne stimuleze să ne gîndim la eul nostru viitor, nu la cel vechi. Gîndește-te cum ar fi să îți amenajezi strategic mediul astfel încît să-ți amintească de viitor! Amintirea nu trebuie să se refere neapărat la trecut.

Deschide ochii și privește mediul pe care l-ai creat în jurul tău. Încă păstrezi pe pereți afișe ale concertelor la care ai fost în facultate? Operele de artă, fotografiile și alte simboluri din jurul tău activează mentalitatea și comportamentele eului tău viitor? Mediul în care trăiești te ajută să mergi înainte sau te trage înapoi spre trecut?

Dacă vrei cu adevărat să devii eul tău viitor, ai nevoie de un mediu care să îți amintească de cel care dorești să fii, nu de cel care ai fost. Un scop nu devine realitate dacă nu avem la îndemînă ceva care să ne amintească de el constant. De aceea unii oameni își notează scopurile în fiecare zi. Simt nevoia să-și amintească încotro se îndreaptă, tot așa cum un avion trebuie să-și actualizeze constant traiectoria pentru a nu devia de la traseul său.

Ce stimuli ai transformării poți instala în mediul tău?
Unde anume i-ai amplasa?

Nu trebuie să fie ceva prea complicat. De pildă, poți lipi o notiță autocolantă pe volanul mașinii sau pe oglinda din baie ca să îți atragă atenția asupra unui lucru pe care nu vrei să-l uiți, cum ar fi: „Spune-i soției tale că o iubești”.

Schimbă-ți parola de la calculator cu o expresie pe care ar folosi-o eul tău viitor.

Mută televizorul astfel încît să nu mai ocupe locul central din casă. Sau, și mai bine, scapă de el și pune în loc ceva mai util.

Șterge toate aplicațiile de *social media* din telefon.

Uită-te în șifonier și aruncă toate hainele pe care eul tău viitor nu le-ar purta.

Ai putea umple tot mediul din jurul tău cu lucruri care îți amintesc de cele mai înalte scopuri și aspirații ale tale. De fapt, chiar ar trebui să faci asta.

Ignoranța strategică

> *Informațiile pe care le primim ne determină perspectiva. Perspectiva ne determină rezultatele, iar rezultatele ne determină viitorul.*[12]
>
> Zig Ziglar

Lumea e plină de lucruri inutile. Internetul abundă în distracții de proastă calitate sau mizerii de care pur și simplu nu avem nevoie și despre care nici nu trebuie să știm.

Majoritatea filmelor nu servesc la nimic.

Majoritatea știrilor sînt irelevante pentru situația noastră.

Majoritatea oamenilor nu sînt aliniați cu eul lor viitor.

În aparență, în lumea de astăzi avem la dispoziție o gamă infinită de posibilități. Iar mai multe posibilități înseamnă mai multe *alegeri*. Acesta poate părea un lucru bun, dar pentru cei mai mulți dintre noi nu este așa. Mai multe alegeri înseamnă mai multe decizii, iar după cum am discutat mai devreme, oboseala decizională ne poate face să ne blocăm în tipare negative. O mare parte dintre opțiunile cu care ne confruntăm zi de zi nu au sens și nu duc nicăieri. În loc să rămînem deschiși către mai multe posibilități, avem nevoie de discernămînt și încredere pentru a închide majoritatea ușilor ca și cum nici n-ar exista.

Oare asta mă ajută sau mă împiedică să-mi creez viitoarea identitate?

Cînd vrem într-adevăr să ne schimbăm și să ne atingem scopurile, ne costă prea mult, la nivel mental, să ne focalizăm pe ce nu trebuie. În cartea sa *The Paradox of Choice* [Paradoxul alegerii], psihologul Barry Schwartz explică[13]:

- Presupunem că mai multe opțiuni înseamnă variante mai bune și mai multă satisfacție.
- Însă numărul excesiv de opțiuni ne face să ne îndoim de validitatea deciziilor noastre încă dinainte de a le lua.
- Cînd avem prea multe opțiuni, trăim în permanență cu frica de a nu pierde ceva; privim mereu în urmă și ne îndoim de alegerile pe care le-am făcut.
- Acest lucru dă naștere unei stări constante de stres, în care avem mereu impresia că n-am făcut suficient, ne îndoim mereu de deciziile pe care le-am luat și ne întrebăm tot timpul cum ar fi fost dacă am fi făcut alte alegeri.

E bine să avem opțiuni. Altfel nu putem face alegeri. Însă oamenii cei mai pricepuți din lume la luat decizii evită intenționat

aproape toate opțiunile pe care le au la dispoziție. Jason Fried, fondatorul Basecamp, a spus odată: „Trec cu vederea intenționat o mulțime de lucruri. Nu vreau să fiu supus atîtor influențe”[14].

E nevoie de încredere și curaj ca să spui: „Iau această decizie. Mă dedic acestui lucru. Mă ocup de asta cu toată seriozitatea. În consecință, de acum înainte nu mai iau în considerare nimic altceva. Trebuie să mă concentrez. Nu mă las distras de vacarmul și planurile celorlalți”.

Dacă vrei cu adevărat să îți atingi scopurile și ți-ai propus să progresezi în viață, trebuie să creezi un mediu care te protejează de cea mai mare parte a lumii.

Ignoranța strategică nu înseamnă să fii îngust la minte. Înseamnă să știi ce vrei și să fii conștient de faptul că te poți lăsa ușor influențat sau abătut din drum. În loc să ajungi în situații stupide și să fii obligat să te bazezi pe voință din cauza lipsei de planificare, pur și simplu eviți situațiile de acest gen. Eviți chiar și situațiile extraordinare despre care știi că, în ultimă instanță, te împiedică să devii cel care vrei să fii.

Stabilești limite.

Îți trăiești prioritățile, valorile și visurile.

Peter Diamandis, unul dintre cei mai cunoscuți experți din lume în antreprenoriat și viitorul inovației, afirma: „Am renunțat să mă mai uit la știrile de la televizor. Nu mă puteau plăti suficient pentru asta”[15]. Din perspectiva lui, e ușor să te lași sedus de lucruri negative și de noutăți.

Diamandis are dreptate. Știrile nu sînt fapte obiective, ci puncte de vedere bazate pe atenția selectivă. Cînd te uiți la știri, vezi o poveste, o perspectivă subiectivă asupra lumii. Poți alege să crezi povestea aceea, dar perspectiva pe care o implică îți va limita identitatea și scopurile.

Diamandis practică ignoranța strategică. A creat un mediu în care se află la adăpost de distragerile și negativismul din știrile presei, continuînd totodată să se informeze cu privire la temele care îl interesează, printr-un studiu atent și deliberat.

Pentru a fi o persoană creativă și de succes, trebuie să practici ignoranța selectivă. Un alt exemplu este Seth Godin, care în mod intenționat nu citește comentariile de pe Amazon despre cărțile sale. Pe vremuri le citea, dar singurul efect era că se simțea îngrozitor și se îndoia de sine însuși, așa că a renunțat.

Godin practică ignoranța selectivă cu privire la spusele trolilor de pe internet și asta îl ajută să se simtă mai bine. Nu e cazul să înghită toate prostiile care-l fac să se îndoiască de identitatea și scopurile lui.

Ignoranța selectivă nu înseamnă să ne ferim să învățăm sau să evităm să primim feedback. Înseamnă pur și simplu să înțelegem că nu merită să ne batem capul cu anumite lucruri și persoane. Înseamnă să știm ce să evităm.

Fără îndoială, Godin primește feedback despre opera lui. Dar de la surse de valoare care îl ajută *să se perfecționeze*. Primește feedback care-l va face în cele din urmă să progreseze, nu feedback menit să-l distrugă.

Cu siguranță că Diamandis e la curent cu evenimentele actuale și știe ce se întîmplă în lume. Acest lucru este esențial pentru ceea ce face în calitate de futurolog și de persoană care încearcă să creeze schimbări la nivel global. Dar își ia informațiile din surse de valoare. A creat un mediu în care ajung la el doar cele mai bune informații. În mod strategic, le ignoră pe toate celelalte.

E absolut necesar să folosești ignoranța selectivă dacă vrei cu adevărat să devii cine vrei să fii. Informațiile pe care le primești îți modelează identitatea, biologia și personalitatea. Cînd informațiile

se schimbă, identitatea, biologia și personalitatea ta se schimbă la rîndul lor.

Din punct de vedere psihologic, dacă nu ai știință despre ceva, probabil că nu vei fi tentat de lucrul respectiv. Dacă vezi o farfurie cu prăjituri pe masă, nu te poți preface că nu știi de acele prăjituri. Dacă n-ai luat înainte decizia de a le ignora, va trebui să te recunoști învins. Pe de altă parte, dacă pur și simplu nu aduci prăjituri în mediul tău, nu te vei confrunta cu oboseala decizională și cu lipsa voinței. Nu vei mai pierde vremea gîndindu-te la ceva ce știi deja că nu vrei.

În ceea ce privește oportunitățile, e o idee bună să pui la punct sisteme care te scutesc de efortul de a cîntări fiecare decizie. De exemplu, împreună cu asistenta mea am creat o serie de reguli privind oportunitățile care îi sînt prezentate. Dacă acestea nu îndeplinesc criteriile mele, nu mi le transmite, ci îi răspunde cu amabilitate persoanei că nu mă pot ocupa chiar atunci de lucrul respectiv.

Desigur, asemenea copiilor sărmani de la restaurantul lui Charlie Trotter, e bine să intri în contact cu moduri noi și superioare de a trăi. Pentru a evolua și a te transforma, trebuie să devii conștient de existența unor lucruri despre care acum nu știi nimic. Ignoranța strategică înseamnă a ignora sau a te proteja intenționat de ceea ce știi deja că reprezintă o diversiune sau un inamic al eului tău viitor. Ea joacă rolul unui filtru care permite numai accesul lucrurilor noi care sînt potrivite pentru tine. Acest filtru nu va fi niciodată perfect, dar sistemele tale, precum și intuiția ta vor învăța să ignore din ce în ce mai bine și mai repede ceea ce îți abate atenția.

Pentru a crea un mediu ce te protejează de lucrurile care te distrag, trebuie să știi ce vrei. Trebuie să știi ce e important pentru tine. Ai nevoie de reguli și sisteme care te împiedică să te

împotmolești într-o mlaștină de mizerie sau te apără de confuzia dată de oportunitățile nelimitate.

Trebuie să iei o singură decizie în urma căreia nenumărate alte decizii vor fi mai ușor de luat, vor decurge de la sine sau vor deveni irelevante. Astfel elimini oboseala decizională. Astfel te pui la adăpost de asaltul informațiilor și planurilor ce caută să îți capteze timpul și atenția.

Dacă vrei cu adevărat să devii eul tău viitor, va trebui să creezi un mediu care îți permite să folosești ignoranța strategică. Gîndește-te la toate informațiile pe care le primești în prezent și care îți sabotează eul viitor.

Cum anume le poți ignora fără să faci un efort important de voință?
În ce domenii ale vieții tale trebuie să aplici ignoranța strategică?
Ce decizii simple ai putea lua chiar în acest moment pentru a elimina oboseala decizională din viața ta?
Cu ce ești la curent sau despre ce anume ai prea multe informații, deși n-ar trebui? (Gîndește-te la lucruri care îți distrag atenția de la scopul tău; în cazul meu, niște exemple ar fi analizele evenimentelor sportive sau ultimele știri despre diverse celebrități.)
Ce lucruri care îți abat atenția sau tentații nedorite ar mai trebui să înlături din lumea ta?

Factori activatori

Capacitatea omului obișnuit s-ar putea dubla dacă s-ar cere asta. Dacă situația ar impune-o.[16]

Will Durant

Christina Tosi s-a născut în Ohio și a crescut la Springfield, în Virginia. A absolvit facultatea de matematică, dar nu era sigură dacă voia să lucreze în acest domeniu. Mama ei o învățase să se implice trup și suflet în ceea ce făcea, așa că a decis să se implice trup și suflet în prepararea de produse de patiserie.

Tosi s-a mutat la New York și s-a înscris la cursul de patiserie de la French Culinary Institute. Și-a început cariera culinară la restaurantul de lux Bouley, după care a avansat la restaurantul wd~50 din Manhattan, condus de celebrul maestru culinar Wylie Dufresne.

Impresionat de etica profesională a lui Tosi, Dufresne i-a recomandat lui David Chang, un alt maestru culinar celebru din New York, să o angajeze. Chang n-a angajat-o ca să gătească sau să facă produse de patiserie, ci ca să-i scrie planurile de igienă alimentară și să-l ajute să se ocupe de exigențele administrative din partea Departamentului de Sănătate al orașului New York.

Tosi a început să aducă la restaurant produsele de patiserie pe care le făcea acasă și să le ofere personalului. Toți au fost impresionați, inclusiv Chang. În meniul restaurantului nu figurau deserturi, iar Chang a fost încîntat de stilul lui Tosi. A insistat de

mai multe ori să servească la restaurant unul dintre deserturile ei. Dar Tosi era timidă și n-avea încredere în sine.

Cu toate acestea, a continuat să prepare deserturi din ce în ce mai deosebite și mai delicioase pentru personalul restaurantului. Dîndu-și seama că Tosi nu va lua niciodată inițiativa, într-o zi Chang i-a spus că avea la dispoziție trei ore pentru a crea un desert care urma să fie servit în seara aceea.

Vorbea foarte serios. După propriile-i spuse: „A trebuit să-i dau un impuls. Ea singură n-ar fi îndrăznit".

Tosi și-a petrecut următoarele trei ore creînd o minunată prăjitură cu căpșuni. Clienții restaurantului au constatat cu surprindere nu doar că au avut desert, ci și că acesta a fost cu totul deosebit și fabulos.

Din momentul acela, Tosi a început să facă produse de patiserie la Momofuku Ssäm Bar. Peste cîțiva ani, în 2008, a devenit disponibil spațiul comercial de alături. Chang și alții se convinseseră deja că Tosi punea foarte mult suflet în ceea ce făcea, avînd totodată un talent și o etică profesională deosebite.

De asemenea, Chang și-a dat seama că ea avea nevoie de un impuls. Singură nu era în stare să facă saltul necesar pentru a-și împlini visurile. Așa că Chang i-a dat un nou impuls, provocînd-o să-și deschidă propria patiserie, pe care ea a numit-o Milk Bar. Patiseria a avut succes numaidecît. În 2019, Tosi a deschis al șaisprezecelea Milk Bar la Boston, iar lanțul de patiserii ce se întindea în toată America de Nord avea 381 de angajați[17].

Însă nimic din toate acestea nu s-ar fi întîmplat dacă David Chang n-ar fi forțat-o să-și urmeze visul. Faptul că i-a pus la dispoziție trei ore pentru a crea ceva a fost un *factor activator*: a creat o situație care a obligat-o să fie la înălțime.

Un factor activator este orice element situațional care ne obligă să trecem la acțiune și să producem un rezultat. Acești factori ne pun într-o situație în care singura opțiune este opțiunea dorită. Am creat o situație care ne obligă să mergem în direcția dorită.

Asta s-a întîmplat cu Tosi. În adîncul sufletului, ea își dorea să facă produse de patiserie pentru mai multă lume. Chang a creat o situație care a obligat-o să se îndrepte în această direcție[18].

Rolul factorilor activatori este să ne elibereze de eul nostru din trecut sau de numeroasele distrageri din viață. Creezi o situație pe potriva eului tău viitor, care te obligă să te manifești în momentul prezent precum acea persoană.

Utilizarea factorilor activatori îți permite să înaintezi constant în direcția dorită, deseori împotriva propriei tale rezistențe. Factorii activatori necesită limite de timp, ceea ce activează legea lui Parkinson. Această lege afirmă că volumul de muncă acordat unei activități va crește astfel încît să ocupe timpul alocat pentru finalizarea ei. Îți propui un anumit termen pentru a realiza ceva și ești obligat să obții un rezultat pînă la termenul respectiv. Altminteri nu reușești să faci nimic.

Pentru a introduce factori activatori în viața ta, e necesar să creezi bucle de feedback mai rapide și cu miză ridicată. Dacă nu e în joc o miză ridicată legată de performanță, atunci factorul activator nu e suficient de puternic. În cazul lui Tosi, erau în joc mîndria ei și reputația restaurantului. Trebuia să se descurce foarte bine nu doar pentru ea, ci și pentru patroni și întreaga ei echipă.

În sporturile extreme, precum motocrosul sau snowboardingul, pericolul inerent și feedbackul imediat constituie factori activatori puternici. Dacă un practicant de motocros nu reușește să facă în mod adecvat salturile cu rotire înapoi de peste 21 de metri lungime, asta îl poate costa viața. Factorii activatori necesită un

nivel maxim de concentrare și angajament, scopul fiind intrarea în starea de flux și obținerea unor performanțe superioare[19].

Trebuie să îți concepi și organizezi situațiile din viață astfel încît să fii complet absorbit de ceea ce faci. E important să fii obligat să dai tot ce ai mai bun în tine, fiindcă altminteri consecințele vor fi costisitoare.

Vrei cu adevărat să te schimbi?

Ești dispus să apelezi la factori activatori?

Factorii activatori sînt o treabă serioasă, însă pot fi și amuzanți. De fapt, ei te ajută să privești viața ca pe un joc și să îți crești radical motivația de a reuși.

Unul dintre cei mai utili și mai eficienți factori activatori îl reprezintă investițiile financiare. Cînd investim bani în ceva, nivelul nostru de angajament crește. Specialiștii în economie comportamentală numesc asta „biasul costului irecuperabil”. Te dedici lucrului în care te-ai implicat. De obicei, acest fenomen este descris ca o aberație, o eroare de raționament care ne face să risipim bani încercînd să reparăm ceva ce nu funcționează sau să ne pierdem timpul la un spectacol care nu ne place doar fiindcă am dat banii pe bilet.

Dar poți folosi această tendință și în avantajul tău. De exemplu, prietenul meu Draye și cu mine am plătit peste 800 de dolari ca să ne înscriem la un triatlon Ironman. Eu nu mai făcusem niciodată așa ceva. Dar voiam să facem ceva nebunesc și știam că singurul mod de a ne implica era să plătim ca să ne înscriem în cursă.

Prin urmare, am strîns din dinți și i-am dat drumul.

Am creat un factor activator.

Iată însă un aspect de-a dreptul uluitor. A investi nu înseamnă doar a lua o decizie, ci și a-ți *stimula imaginația*. Înainte de a mă înscrie la Ironman, nu mă gîndisem serios la așa ceva. Unii dintre

prietenii mei participaseră la un asemenea eveniment și eram curios să știu despre ce era vorba, dar cam atît.

Însă odată ce am făcut investiția *am început să mă gîndesc foarte mult la Ironman*. Am început să mă văd, în mintea mea, antrenîndu-mă și participînd la eveniment. Ma vedeam pe mine însumi ca pe o persoană *capabilă* să participe la Ironman.

Acea investiție inițială a început să-mi modeleze comportamentele ulterioare. Am cumpărat cărți audio despre sporturi de anduranță și am început să le ascult, hrănindu-mă cu idei noi. Mi-am scos bicicleta pe care se așternuse praful de mai bine de șase ani.

Mă gîndeam din ce în ce mai mult la Ironman. Imaginația și comportamentul meu au început să-mi modeleze identitatea. Comportamentul meu și informațiile primite îmi alimentau noua identitate. La sală, m-am reorientat de la exerciții cu greutăți la exerciții cardio.

Și totul a început de la un factor activator.

Cum poți integra în viața ta mai mulți factori activatori pentru a deveni cel care vrei să fii?
Ce situații ai putea crea pentru a obține rezultate valoroase?

Concluzie

Dacă nu ne creăm și controlăm mediul, mediul ne creează și ne controlează pe noi.[20]

Marshall Goldsmith

Mediul în care trăim este una dintre cele mai puternice și mai importante pîrghii ale personalității noastre. Dacă vrem cu adevărat să ne schimbăm pe noi înșine și viața noastră, trebuie să ne schimbăm mediul.

Ești produsul culturii și al contextului în care trăiești. Ești produsul informațiilor pe care le consumi. Tot ceea ce pătrunde *în tine* – alimente, informații, oameni, experiențe – te modelează. Primul pas este să devii conștient de context și de impactul pe care-l are asupra identității tale. Următorul pas este să îți schimbi strategic mediul și situația.

În loc să le permiți mediului și circumstanțelor să îți reflecte identitatea, creează un mediu care să reflecte viitoarea ta identitate. Mediul tău trebuie să fie asemenea unui curent care te ajută să înaintezi în loc să te tragă înapoi.

Cînd îți schimbi mediul, cu timpul, întreaga ta viață se va schimba. Vei începe să ai noi experiențe. Vei avea noi gînduri și emoții. Vei fi în preajma unor oameni noi. Vei adopta noi comportamente.

Identitatea și personalitatea ta se vor schimba.

Poți alege tipul de personalitate pe care o vei avea. Personalitatea se poate schimba. Nu ești obligat s-o porți mereu cu tine, chiar dacă n-ai ales niciodată contrariul.[21]

Dr. Wayne Dyer

Concluzie

Acceptă-ți viitorul pentru a-ți schimba trecutul

Viața e simplă. Tot ce se întîmplă este o ocazie de a progresa, nu o problemă care ne ține pe loc.[1]

Byron Katie

Pe 19 mai 2000, Melissa Hull se afla în locuința ei din Yuma, statul Arizona. Soțul ei era plecat la Phoenix în interes de serviciu pentru cîteva zile. Melissa era frîntă de oboseală. Băiețelul ei de trei ani, Devin, era foarte bolnav și nu reușea să doarmă. Melissa încercase de mai multe ori să-și sune soțul ca s-o ajute cu Devin, dar fără succes.

În jurul orei 5 dimineața, Drew, băiatul de patru ani al Melissei, era pregătit să se scoale. Melissa l-a ajutat să ia micul dejun, l-a pus să se uite la *Thomas & Friends* și să coloreze. Apoi s-a dus să vadă ce făcea Devin și, în timp ce stătea întinsă lîngă el, a ațipit. A dormit de pe la 5:30 pînă la 7:30.

Cînd s-a trezit, avea o senzație cumplită că ceva nu era în regulă. În casă domnea o liniște deplină. De obicei, Drew era gălăgios. În următoarele 15 minute, Melissa l-a căutat pe Drew prin

toată casa. A observat că ușa glisantă de sticlă era întredeschisă și și-a dat seama că băiatul ieșise afară.

S-a uitat printre copacii de pe proprietatea lor și a zărit urmele pașilor lui Drew pe potecile prăfoase din jurul locuinței lor rurale. S-a luat după ele și a văzut că duceau către un canal de irigație din apropierea casei. A observat locul în care malul de pământ se surpase sub pașii lui Drew și urmele apei ce stropise ambele laturi ale canalului în momentul căderii lui.

A început să strige după ajutor. Curînd a apărut un ofițer al echipei de patrulare la frontieră și au început căutările. După mai bine de șapte ore, trupul lui Drew a fost găsit la aproape 13 kilometri de casă.

În aceste șapte ore, Melissa fusese chestionată în mod repetat de poliție, de soțul ei și de alți membri ai familiei. Toți voiau să știe *ce s-a întîmplat*.

După ce l-au găsit pe Drew, întrebările au continuat, dar acum sunau altfel.

Cum de a fost posibil așa ceva? De ce n-ai avut grijă?

Soțul a învinovățit-o pentru moartea fiului lor și, o lună mai tîrziu, a părăsit-o. Lumea Melissei s-a prăbușit. Identitatea ei era zdruncinată. Nu se mai simțea ca o mamă bună. Se ura pe sine însăși. Se învinovățea pentru moartea lui Drew. Avea impresia că pierduse totul – pe fiul ei, pe soțul ei, pe ea însăși.

Era la pământ.

Suferea atît de tare, încît abia reușea să se ridice din pat. A renunțat să mai mănînce și să mai facă duș. Se străduia să-l ajute pe Devin în timpul zilei, dar în rest pur și simplu zăcea în pat.

Seara, cînd se întorcea de la serviciu, Joey, soțul Melissei, îl lua pe Devin și petrecea cu el cîteva ore, după care îl lăsa la Melissa să doarmă. În cele cîteva ore petrecute în singurătate, Melissa adesea

bea alcool sau lua analgezice. Erau momentele cele mai sumbre și mai dureroase.

La cîteva săptămîni după acccident, viața a revenit la normal pentru majoritatea persoanelor din viața ei. Dar Melissa continua să sufere în tăcere. Cei care țineau la ea vedeau că se chinuie, dar nu știau cum s-o ajute. Pînă la urmă au început s-o evite. Melissa s-a dus la oameni ai Bisericii și la terapeuți, dar nimic n-a ajutat-o cu adevărat.

La cîteva luni după moartea lui Drew, Joey l-a luat pe Devin după ce a ieșit de la lucru și, pentru prima dată, n-avea de gînd să-l aducă acasă. Melissa urma să fie singură toată noaptea. S-a gîndit să se sinucidă.

Păstrase un flacon cu analgezice care-i fuseseră prescrise de medic. Avea să ia pastilele, să bea alcool din belșug, să meargă la culcare și să nu se mai trezească niciodată. Credea că a-și lua viața era cel mai bun lucru pe care l-ar fi putut face pentru Devin, ca să nu fie martor la decăderea ei deplină.

Cînd s-a dus la bucătărie ca să ia pastilele și alcoolul, a văzut pe masă un teanc de scrisori de condoleanțe. În ultimele cîteva luni, primise multe scrisori de la tot felul de necunoscuți care auziseră la știri despre povestea ei. A deschis una dintre ele, scrisă de o femeie pe nume Theresa.

În scrisoare, Theresa îi spunea Melissei că fiica ei de șase ani fusese lovită de un camion. Accidentul se petrecuse cînd Theresa intrase în casă doar pentru un moment. Theresa spunea că inițial se învinovățise pentru moartea fiicei ei și că i-a trebuit mult timp ca să înceteze să o mai facă. O îndemna să nu se învinovățească pentru cele întîmplate. Îi spunea că era o mamă extraordinară și că moartea fiului ei fusese un accident tragic. Îi scria că putea să se

bucure de viață în continuare, dar era necesar să aleagă acest lucru în mod repetat, zi de zi.

După ce a citit scrisoarea, Melissa a izbucnit în lacrimi. A luat o poză a lui Drew, a strîns-o la piept și a plîns ore întregi. A dat frîu liber întregii sale suferințe și emoțiilor reprimate.

Scrisoarea aceea i-a dat speranță. A fost un punct de cotitură în viața ei, exact atunci cînd avea nevoie de asta. Theresa a fost martorul ei empatic. Melissa s-a simțit văzută și auzită.

A aruncat pastilele la gunoi.

În locul biletului de rămas-bun pe care avea de gînd să i-l scrie lui Devin, Melissa a compus o scrisoare în care își cerea iertare fiului ei și totodată îi făcea o promisiune. Își cerea iertare că adormise în dimineața aceea fatidică. Își cerea iertare că Devin avea să crească fără fratele său. De asemenea, își cerea iertare pentru felul în care se purtase în lunile de după moartea lui Drew și pentru amărăciunea ei.

I-a promis lui Devin că avea să-i fie cea mai bună mamă cu putință. I-a promis că totul avea să fie bine. I-a mulțumit că era rațiunea ei de a încerca să rămînă în această lume. Și-a cerut iertare pentru faptul că era posibil să se bizuie prea mult pe el în viitor, avînd în vedere că era motivul ei pentru a trăi. A spus tot ce avea pe suflet.

10 ani mai tîrziu, cînd Devin avea 13 ani și Melissa îl considera pregătit să o citească, i-a dat scrisoarea în ziua de Crăciun. Deși o păstrase timp de 10 ani, își ținuse toate promisiunile. Scrisoarea Theresei îi schimbase și îi salvase viața. A trecut prin suișuri și coborîșuri, dar avea o speranță și un motiv pentru a merge mai departe.

Apoi s-a mai întîmplat ceva.

La mai puțin de un an după ce-i dăduse lui Devin scrisoarea, Melissa și Joey au aflat că în deceniul precedent asistenta lui Joey delapidase milioane de dolari din afacerea lor. În timp ce era chestionată de polițiști, Melissa a aflat de la aceștia că soțul ei avea o relație cu asistenta lui. Nu i-a crezut.

În seara aceea, cînd s-a întors acasă, i-a spus lui Joey că polițiștii îi puseseră tot felul de întrebări incredibile despre așa-zisa lui infidelitate. Joey nu o privea în ochi, ci continua să se uite țintă la televizor.

„E adevărat", i-a spus el.

Într-o clipă, Melissei i-a devenit totul clar și cuvintele i-au țîșnit fără voie de pe buze.

„Dumnezeule, erai cu ea cînd a murit Drew!"

Lumea ei parcă s-a prăbușit dintr-odată. Suferința era aproape insuportabilă. Avea sufletul sfîșiat și făcut bucăți. Și-a amintit că toată dimineața aceea încercase zadarnic să dea de soțul ei. Devin era bolnav și Joey nu-i răspundea la telefon.

A ieșit la iveală că Joey o înșelase pe Melissa timp de peste 12 ani. Copleșit de rușine și vinovăție, îi făcuse viața un iad. O învinovățise pentru moartea lui Drew. O făcuse să se simtă ultimul om din lume.

În următoarele 18 luni, Melissa a fost ocupată cu chestiunile legale referitoare la delapidare și la aventura soțului. Către sfîrșitul procesului, avocatul său i-a spus: „Draga mea, lucrez în domeniu de 40 de ani. Nu cunosc pe nimeni cu o poveste ca a ta. Ar trebui să scrii o carte".

Melissa s-a gîndit la asta și a decis să-și revadă jurnalele pe care le ținuse de-a lungul vieții. În timp ce era cufundată în lectura vechilor ei jurnale, a văzut o fată care se confruntase cu foarte multă suferință, confuzie și traume. În timp ce își citea jurnalele,

scria în jurnal și se ruga îndelung, s-a produs o schimbare de paradigmă.

A început să-și vadă altfel trecutul. Aproape toată viața avusese sentimentul că e o victimă. Se simțise de parcă ar fi fost blestemată de Dumnezeu. Dar în timp ce citea acele jurnale vechi și reflecta la experiențele pe care le trăise, a început să le vadă altfel. *În loc de blesteme, a văzut binecuvîntări.*

„Dumnezeu chiar are încredere în tine", și-a spus ea. „Toate experiențele prin care am trecut sînt un dar uriaș din partea lui Dumnezeu nu doar pentru ce sînt în stare să gestionez, dar și pentru ce vrea să fac."

Aceasta este o schimbare profundă și fundamentală prin care trebuie să trecem cu toții, inclusiv tu, dacă vrem cu adevărat să ne transformăm radical viața ca: ceea ce ți s-a întîmplat n-a fost o problemă, ci o oportunitate.

Tot ce ți s-a întîmplat în viață a fost o ocazie *de a progresa*.

Tu ești beneficiarul.

Ai cîștigat multe.

Ai învățat multe.

Iar ca urmare a tuturor suferințelor și dificultăților prin care ai trecut, ai un țel important.

Melissa a aflat despre infidelitatea soțului ei în 2011. În 2014 a început să-și scrie cartea, care a fost publicată în 2016. Acum este o cu totul altă persoană decît cea care era în dimineața în care s-a trezit într-o casă cufundată în tăcere.

După propriile-i spuse: „Acum mă las călăuzită de țelul meu. Vreau să-mi dedic întreaga viață ajutorării celor care nu se simt auziți".

Melissa se lasă condusă de scopul, și nu de „personalitatea" ei. Scopul ei o îndeamnă să facă lucruri care îi depășesc cu mult zona

de confort. Scopul ei o transformă pe ea și personalitatea ei.

De-a lungul anilor, a încercat s-o contacteze pe Theresa, martorul ei empatic. A pus anunțuri pe rețelele de socializare, dar fără succes. Cu toate acestea, scrisoarea ei i-a redat speranța și i-a schimbat viața. În prezent, singurul scop al Melissei este să le ofere speranță celor care au pierdut-o. Vrea să-și facă povestea cunoscută, să le ofere oamenilor spațiul necesar pentru se conecta cu vocea lor interioară. Cartea și povestea ei reprezintă propria „scrisoare" adresată lumii, avînd în vedere că o scrisoare i-a salvat viața.

Cînd am întrebat-o pe Melissa în ce privință se schimbase cel mai mult, mi-a spus că acum dorește să se implice în problemele altora. Înainte de aceste experiențe transformatoare, trecea indiferentă pe lîngă cei care se confruntau cu dificultăți. Era prea ocupată cu propriile probleme pentru a fi atentă la alții. Dar acum a ajuns în punctul în care vrea să-i ajute pe cei din jur.

Cînd am întrebat-o cine este eul ei viitor, mi-a spus că acesta este o mare forță a binelui. Își percepe eul viitor ca pe un mesager îndrăzneț al speranței și vindecării. Se vede inspirînd și ajutînd un număr mare de oameni din lumea întreagă.

Cînd am întrebat-o cum s-au schimbat povestea și trecutul ei de-a lungul anilor, mi-a spus că are doar un sentiment profund de recunoștință. Crede că totul s-a întîmplat cu un motiv. Deși a trecut prin iad, simte că a meritat din plin, fiindcă acum are experiențe extraordinare în fiecare zi.

De curînd, a vorbit cu un cuplu care își pierduse fiica într-un accident nautic. Poartă asemenea conversații cu regularitate. Joacă rolul unui martor empatic în fiecare zi. Și nici unul dintre aceste lucruri n-ar fi fost posibil pentru ea în lipsa experiențelor pe care le-a avut.

Își iubește trecutul.

Își iubește viața.

Ea și Joey s-au iertat unul pe celălalt și au mers mai departe. Cînd Melissa i-a spus că voia să scrie o carte în care urma să-și prezinte viața și căsnicia cu lux de amănunte, Joey a susținut-o pe deplin. Au ajuns la reconciliere.

Viitorul lor este mai luminos decît trecutul lor.

Viitorul lor continuă să le schimbe trecutul.

Acum este rîndul tău

Ai ajuns pînă aici. Întrebarea este: ce vei face în continuare? Vei trăi în acord cu fostul tău eu sau cu eul tău viitor?
Vei activa cele patru pîrghii ale personalității tale și vei realiza schimbările radicale pe care le dorești?
Îți vei depăși în permanență limitele, imaginîndu-te și devenind în permanență o nouă persoană?

Am vorbit despre foarte multe lucruri. Am discutat despre traume, povestea identității, subconștient și mediu, precum și despre modul în care poți rămîne blocat în cicluri nesănătoase și repetitive sub acțiunea acestor forțe. De asemenea, am adus în discuție cele mai des întîlnite mituri culturale despre personalitate din cauza cărora, dacă le adoptăm, viața noastră va fi una „obișnuită” și mediocră.

Acum ai toate cele necesare pentru a-ți ridica la un nou nivel imaginația, motivația, credința și curajul. Ești pregătit să-ți accepți din toată inima viitorul și să-ți schimbi trecutul.

Pe parcursul acestei cărți, ți s-au pus zeci de întrebări. Revino asupra lor și răspunde la ele în jurnalul tău. Folosește-ți zilnic jurnalul ca să îți imaginezi, să planifici și să concepi strategii pentru a crea și a-ți transpune în realitate visurile cele mai nebunești.

Personalitatea nu este ceva fix; ea reprezintă o alegere.

Personalitatea ta se poate schimba în moduri spectaculoase. În cele din urmă, viața din visurile tale poate deveni ceva care să ți se pară de la sine înțeles: noua ta normalitate. Odată ce devii persoana din visurile tale cele mai îndrăznețe, cu ajutorul credinței și al încrederii pe care le-ai dobîndit pe parcurs, pornește din nou în aceeași aventură, dar de data asta cu un scop mai măreț și cu mai multă pricepere.

Viața este o școală. Ești aici pentru a evolua. Ești aici pentru a trăi conform credinței și planurilor tale. Ești aici. Ești aici pentru a alege.

Alegerea îți aparține.

Cine vei fi?

Mulțumiri

Scrierea acestei cărți a fost unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le-am făcut vreodată. Data publicării a fost modificată de două ori de redactorul cărții, care a avut o răbdare incredibilă cu mine pe tot parcursul anului în care am pus lucrurile cap la cap. Mulțumiri lui Adrian Zackheim și întregii echipe de la Portfolio pentru sprijinul acordat în realizarea acestei cărți.

Îi mulțumesc din suflet lui Kaushik Viswanath, care, cu mult înainte să mi se publice cartea sau chiar să găsesc un agent literar, a găsit eBook-ul meu *Slipstream Time Hacking* și a văzut un potențial. Îți mulțumesc că ai impus cărții mele un standard mai ridicat decît mi-am impus eu însumi. Îți mulțumesc că m-ai determinat să gîndesc corect și cu claritate și nu m-ai făcut niciodată să mă simt inferior sau incapabil. În timp ce scriam cartea, am început adesea să mă îndoiesc de mine. Deși te-ai fi putut îndoi și tu, mai ales în momentele în care se părea că nu-mi voi duce niciodată proiectul la bun sfîrșit, n-ai dat nici un semn de îndoială. De asemenea, aș vrea să-i mulțumesc lui Helen Healey, care a contribuit și ea la redactarea cărții și m-a ajutat să ajung la destinație!

Laurie Liss, îți mulțumesc că ești o prietenă extraordinară. Îți mulțumesc că ești agentul meu literar și vezi în mine un potențial

pe care eu încă nu-l văd. Îți mulțumesc că mi-ai impus standarde tot mai înalte și că ai răbdare cu mine în cursul maturizării mele ca autor profesionist. Îți mulțumesc pentru toate telefoanele pe care mi le-ai dat, pentru toată iubirea și tot sprijinul tău. Sînt nespus de recunoscător că ești în viața mea.

Tucker Max, ai venit în acest proiect într-un moment disperat și esențial. Faptul de a lucra cu tine mi-a îmbunătățit capacitatea de a scrie cum nu mi s-a mai întîmplat de ani întregi. Datorită ție, am regăsit plăcerea de a scrie această carte și mi-am însușit un alt mod de gîndire, mai bun, ca autor. Sînt surprins și onorat că ai contribuit la redactarea acestei cărți și mi-ai fost mentor pe parcurs. Niciodată nu m-am simțit mai bine scriind decît atunci cînd am lucrat cu tine timp de trei săptămîni și am „tocat" împreună prima ciornă completă. Îți mulțumesc că îmi ești mentor și un prieten extraordinar.

Hal Clifford, îți mulțumesc că m-ai ajutat să organizez structura și ideile acestei cărți. M-ai ajutat să realizez în două săptămîni ceea ce fără tine n-aș fi reușit nici într-un an. Avînd în vedere tematica și dificultatea conceptelor prezentate, cartea a fost foarte greu de structurat. În primele zece luni, cred că am creat peste 30 de cuprinsuri și structuri diferite. Nici una dintre ele nu mi se părea în regulă. Cartea nu mi se părea în regulă – și am început să cred că pierdusem legătura cu ceea ce îmi propusesem la început. Dar tu m-ai ajutat să mă adun și să-mi organizez și structurez ideile într-o manieră care ne-a permis mie și lui Tucker să parcurgem cu ușurință procesul de scriere. Mulțumesc încă o dată.

Vanessa O'Brien, Rosalie Clark, Andre Norman, Nate Lambert, Jane Christiansen și Melissa Hull, vă mulțumesc că mi-ați permis să vă prezint poveștile în această carte. Fără poveștile voastre, ideile din această carte n-ar fi fost atît de utile și n-ar fi avut un impact

atît de mare. Vă mulțumesc că mi-ați permis să vă pun întrebări. Vă mulțumesc pentru vulnerabilitatea și încrederea voastră.

Îi mulțumesc doctorului Robert Sinclair, care pe parcursul scrierii acestei cărți mi-a fost mentor și m-a ajutat să-mi dau doctoratul în psihologie industrială și organizațională la Universitatea Clemson. Deși probabil că nu ești de acord cu o mare parte din conținutul acestei cărți, îți voi fi întotdeauna recunoscător. Aproape că am fost dat afară din programul de doctorat din cauza unor greșeli stupide și pentru că nu mă încadram în structura academică. În pofida stîngăciilor mele repetate, mi-ai oferit ocazia să duc totul la bun sfîrșit. Obținerea doctoratului a fost una dintre cele mai importante realizări din viața mea. În esență, mi-am făcut întreaga disertație în timp ce scriam această carte. N-aș fi reușit fără răbdarea și bunătatea ta, fără atitudinea ta lipsită de judecată față de mine și scopurile mele. Mulțumesc, Bob.

Joe Polish, îți mulțumesc că ai fost prima piesă de domino din noianul de evenimente care au avut loc în viața mea începînd din 2017. Mulțumesc că mi-ai permis să vorbesc la evenimentul anual Genius Network. Mulțumesc că mă susții și mă ajuți în tot ceea ce fac. Mulțumesc că ești un prieten și un colaborator adevărat. Mulțumesc că ești cea mai darnică persoană pe care o cunosc. Știu că în viitor vom realiza o sumedenie de proiecte ELF. Abia aștept!

Dan Sullivan și Babs Smith, vă mulțumesc pentru răbdarea de care ați dat dovadă în timp ce scriam această carte. Avem împreună un proiect de carte, *Who Not How*, care a rămas în așteptare în timp ce mă luptam cu cartea de față. În documentarul *Game Changer* despre viața lui Dan, Babs, cofondatorul Strategic Coach, a spus despre el: „Are o perspectivă diferită asupra timpului. Iar asta îi ajută pe oameni să trăiască în propriul timp, nu în timpul pe care încearcă să li-l impună lumea. «Aceasta este

ocazia ta.» «Trebuie să acționezi acum.» El spune: «Nu, nu trebuie»”. Am trăit asta pe propria piele. Dan, îți mulțumesc că m-ai învățat despre 10X Thinking și 100X Collaborations. Îți mulțumesc fiindcă ai creat o Colaborare de 25 de Ani cu mine. Va fi incendiar.

Richie Norton, Richard Paul Evans, Wayne Beck, Jason Korman, Draye Redfern, Chad Willardson, Whitney Bishop, Aubrey Luddington, Eric McKibbin, Alan și Linda Burns, Ross și Krissi Allred și toți cei care joacă un rol central în viața mea personală și profesională: *Vă mulțumesc pentru iubirea și sprijinul vostru!* Înseamnă enorm pentru mine!

Kay și Janae Anderson, vă mulțumesc că mi-ați permis să mă căsătoresc cu fiica voastră. Mulțumesc că i-ați dat o șansă unui „Alb”! Mulțumesc pentru toată iubirea pe care mi-ați oferit-o și pentru că m-ați susținut să-mi împlinesc visurile. Iubirea și sprijinul vostru emoțional și financiar au jucat un rol esențial în reușita mea. Vă mulțumesc fiindcă am în viața mea niște oameni extraordinari ca voi. Apreciez enorm orice interacțiune cu voi.

Philip Hardy și Susan Knight, vă mulțumesc că sînteți părinții mei. Vă mulțumesc că m-ați adus pe lume. Vă mulțumesc pentru iubirea voastră necondiționată și pentru că m-ați susținut întotdeauna în realizarea scopurilor și visurilor mele. Vă mulțumesc că îmi sînteți cei mai buni prieteni și cei mai înfocați susținători. Vă mulțumesc pentru tot ce m-ați învățat și mă învățați în continuare. Trevor și Jacob, vă mulțumesc că sînteți frații mei. Vă mulțumesc pentru relația plină de afecțiune dintre noi. Vă mulțumesc pentru empatia și răbdarea pe care le-ați avut față de mine ca fratele vostru mai mare, mai ales în momentele cele mai dificile din viața noastră. N-am fost acela care ar fi trebuit să fiu pentru voi. Dar

acum, privind în urmă, cred că toți avem mai multă înțelegere și empatie față de trecutul nostru. Vă voi iubi mereu.

Lauren, îți mulțumesc că ești soția mea. Îți mulțumesc că ai avut răbdare atîtea nopți cînd stăteam să scriu pînă tîrziu sau cînd eram plecat. Îți mulțumesc că știi să creezi și să păstrezi ordine în viața noastră. Îți mulțumesc că îmi oferi o temelie de nădejde. Îți mulțumesc pentru credința, iubirea, generozitatea, chibzuința și răbdarea pe care le ai cu mine. Te iubesc tot mai mult pe zi ce trece. Sper să devin bărbatul pe care-l meriți și care îți dorești să fiu. Kaleb, Jordan, Logan, Zorah și Phoebe, vă mulțumesc că sînteți copiii mei. Vă mulțumesc că sînteți o sursă extraordinară de inspirație și motivație pentru mine. Vă mulțumesc pentru răbdarea față de neajunsurile mele ca tată. Vă iubesc pe toți foarte mult și îmi pare nespus de bine să fiu tatăl vostru. Mă provocați să devin mai bun în fiecare zi.

Părinții mei Cerești, vă mulțumesc pentru viață. Vă mulțumesc pentru tot ceea ce este. Vă mulțumesc pentru această experiență și pentru ocazia de a învăța și a mă schimba. Știu că sînt literalmente copilul vostru și că sînt capabil ca într-o zi să devin asemenea vouă. Vă mulțumesc că sînteți întotdeauna alături de mine. Vă mulțumesc că mă călăuziți. Vă mulțumesc pentru toate lucrurile cu care m-ați binecuvîntat în această viață. Vă mulțumesc că îmi transformați trecutul și mă îndrumați către viitor.

Note

Motto

1. Paul Gardner, *apud* „«A Painting Is Never Finished – It Simply Stops in Interesting Places» – Paul Gardner”, British International School, Hanoi, 10 octombrie 2014, http://nordangliaeducation.com/en/our-schools/vietnam/hanoi/bis/article/2014/10/10/a-painting-is-never-finished-it-simply-stops-in-interesting-places--paul-gardner

Introducere. Un test de personalitate aproape că mi-a distrus viața

1. Taylor Hartman, *The People Code: It's All About Your Innate Motive*, Simon & Schuster, New York, 2007.
2. Jacob Kastrenakes, „Facebook Bans Personality Quizzes After Cambridge Analytica Scandal”, *The Verge*, 25 aprilie 2019,

theverge.com/2019/4/25/18516608/facebook-personality-quiz-ban-cambridge-analytica
3. Nathan W. Hudson și R. Chris Fraley, „Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 109, nr. 3 (2015), p. 490.
4. Carl Hoefer, „Causal Determinism”, în Edward N. Zalta (ed.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, plato.stanford.edu/entries/determinism-causal/; Kadri Vihvelin, „Arguments for Incompatibilism”, în *ibidem*, plato.stanford.edu/entries/incompatibilism-arguments/
5. Jordi Quoidbach, Daniel T. Gilbert și Timothy D. Wilson, „The End of History Illusion”, *Science* 339, nr. 6115 (2013), pp. 96-98.
6. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Simon & Schuster, New York, 1985.
7. David R. Hawkins, *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*, Hay House, Carlsbad, CA, 2013.
8. J.K. Rowling, *Harry Potter and the Chamber of Secrets*, Bloomsbury, Londra, 2015; publicată inițial în 1998 [ed. rom.: *Harry Potter și camera secretelor*, trad. Ioana Iepureanu, Egmont, București, 2001].
9. Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House Digital, New York, 2008.
10. William Shakespeare, *Furtuna*, actul II, scena 1.
11. Ashlee Vance, *Elon Musk: Tesla, SpaceX, and the Quest for a Fantastic Future*, HarperCollins, New York, 2015.
12. Robert M. Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry into Values*, Random House, New York, 1999; publicată inițial în 1974 [ed. rom.: *Zen și arta reparării motocicletei*, trad. Bogdan Perdivară, Polirom, Iași, 2018].

Capitolul 1. Miturile despre personalitate

1. Daniel Gilbert, „The Psychology of Your Future Self”, conferință TED, martie 2014, ted.com/talks/dan_gilbert_you_are_always_changing
2. „Hero Mountain Climber Visits British High Commission”, Diplomatic News Agency (DNA), 15 august 2017, dnanews.com.pk/hero-mountain-climber-visits-british-high-commission/
3. „Mountaineering”, *Guinness Book of World Records 2017* (PDF), vobonline.com/wp-content/uploads/2016/12/GWR17.pdf
4. Gilbert, „The Psychology of Your Future Self”.
5. Carl Jung, *Psychological Types*, Routledge, New York, 2016; publicată inițial în 1921.
6. Merve Emre, *The Personality Brokers: The Strange History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing*, Doubleday, New York, 2018.
7. Emma Goldberg, „Personality Tests Are the Astrology of the Office”, *The New York Times*, 17 septembrie 2019, nytimes.com/2019/09/17/style/personality-tests-office.html
8. Adam Grant, „Goodbye to MBTI, the Fad That Won’t Die”, *Psychology Today*, 19 septembrie 2013, psychologytoday.com/us/blog/give-and-take/201309/goodbye-mbti-the-fad-won-t-die
9. *Ibidem*; Michael Moffa, „A Critique of The Myers Briggs Type Indicator (MBTI) – Part I: One Expert’s Review”, *Recruiter*, 1 aprilie 2011, recruiter.com/i/critique-of-the-myers-briggs-type-indicator-critique/
10. Paul Graham, „Keep Your Identity Small”, paulgraham.com, februarie 2009, paulgraham.com/identity.html

11. William R. Miller și Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior*, Guilford Press, New York, 2002.
12. Ellen J. Langer, *The Power of Mindful Learning*, Lifelong Books/A Merloyd Lawrence Book, Boston, 2016.
13. Kate Rogers, *apud* Theresa Fisher, „I Have Personality Test Anxiety", *Woolly*, woollymag.com/feelings/i-have-personality-test-anxiety.html
14. Goldberg, „Personality Tests Are the Astrology of the Office".
15. Lewis R. Goldberg, „An Alternative «Description of Personality»: The Big-Five Factor Structure", *Journal of Personality and Social Psychology* 59, nr. 6 (1990), p. 1216.
16. Daniel Heller, Wei Qi Elaine Perunovic și Daniel Reichman, „The Future of Person – Situation Integration in the Interface Between Traits and Goals: A Bottom-up Framework", *Journal of Research in Personality* 43, nr. 2 (2009), pp. 171-178.
17. Daniel J. Ozer și Veronica Benet-Martinez, „Personality and the Prediction of Consequential Outcomes", *Annual Review of Psychology* 57 (2006), pp. 401-421.
18. Nathan W. Hudson și Brent W. Roberts, „Goals to Change Personality Traits: Concurrent Links Between Personality Traits, Daily Behavior, and Goals to Change Oneself", *Journal of Research in Personality* 53 (2014), pp. 68-83.
19. Nathan W. Hudson și R. Chris Fraley, „Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits?", *Journal of Personality and Social Psychology* 109, nr. 3 (2015), p. 490.
20. Christopher J. Soto, „Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five with Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 83, nr. 1 (2015),

pp. 45-55; Jule Specht, Boris Egloff și Stefan C. Schmukle, „Examining Mechanisms of Personality Maturation: The Impact of Life Satisfaction on the Development of the Big Five Personality Traits”, *Social Psychological and Personality Science* 4, nr. 2 (2013), pp. 181-189.

21. Victor Hugo, *Les Misérables*, Librairie internationale A. Lacroix, Verboeckhoven, et Cie, Paris, 1862.
22. Mathew A. Harris, Caroline E. Brett, Wendy Johnson și Ian J. Deary, „Personality Stability from Age 14 to Age 77 Years”, *Psychology and Aging* 31, nr. 8 (2016), p. 862.
23. Jordi Quoidbach, Daniel T. Gilbert și Timothy D. Wilson, „The End of History Illusion”, *Science* 339, nr. 6115 (2013), pp. 96-98.
24. Dallin H. Oaks, „Where Will This Lead?”, Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă, churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2019/04/35oaks
25. Hal E. Hershfield, „The Self over Time”, *Current Opinion in Psychology* 26 (2019), pp. 72-75.
26. Malcolm Gladwell, *Revisionist History* (*podcast*), revisionisthistory.com/seasons
27. Carl Hoefer, „Causal Determinism”, în Edward N. Zalta (ed.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, plato.stanford.edu/entries/determinism-causal/; Kadri Vihvelin, „Arguments for Incompatibilism”, în *ibidem*, plato.stanford.edu/entries/incompatibilism-arguments/
28. BoxOfficeMojo.com despre ecranizarea cărții *Sper să găsesc bere în iad*, boxofficemojo.com/release/rl140215809/
29. Tom Bilyeu, „How to Totally Reinvent Yourself | Tucker Max on Impact Theory”, YouTube, 9 ianuarie 2018,

youtube.com/watch?v=RJaczGjkS3w
30. Michael Ellsberg, „Tucker Max Gives Up the Game: What Happens When a Bestselling Player Stops Playing?”, *Forbes*, 18 ianuarie 2012, http://forbes.com/sites/michaelellsberg/2012/01/18/tucker-max-gives-up-the-game/#e700de1758dd
31. Brent D. Slife, *Time and Psychological Explanation*, SUNY Press, Albany, 1993.
32. Saadi Shirazi, *The Gulistan, or, Rose Garden of Sa'Di*, George Allen & Unwin, Londra, 1964.
33. Marcel Proust, *La Prisonnière*, Le Livre de Poche, Paris, 2011; publicată inițial în 1923.
34. Todd B. Kashdan și Jonathan Rottenberg, „Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health”, *Clinical Psychology Review* 30, nr. 7 (2010), pp. 865-878.
35. Cal Newport, *So Good They Can't Ignore You: Why Skills Trump Passion in the Quest for Work You Love*, Grand Central Publishing, New York, 2012.
36. Jerome S. Bruner, *On Knowing: Essays for the Left Hand*, ed. a II-a, Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA, 1979.
37. Clayton Christensen, *How Will You Measure Your Life?*, Harper Business, New York, 2012.
38. Taylor Lorenz, „Teens Are Protesting In-Class Presentations”, *The Atlantic*, 12 septembrie 2018, theatlantic.com/education/archive/2018/09/teens-think-they-shouldnt-have-to-speak-in-front-of-the-class/570061/
39. Adam Grant, „USU 2017 Commencement Speech – Dr. Adam Grant”, YouTube, 12 mai 2017, youtube.com/watch?v=YJeLTHsbSug

Capitolul 2. Adevărul despre personalitate

1. Paul Arden, *It's Not How Good You Are, It's How Good You Want to Be*, Phaidon, New York, 2003.
2. Platon, *Euthyphro, Apology of Socrates, and Crito*, John Burnet (ed.), Clarendon Press, Oxford, 1977.
3. Patrick Cole, „David Bouley, Charlie Trotter to Cook for Disabled Kids", *Bloomberg*, 30 mai 2012, bloomberg.com/news/articles/2012-05-31/david-bouley-charlie-trotter-to-cook-for-disabled-kids
4. David Brooks, „The Man Trump Wishes He Were", *The New York Times*, 29 august 2019, nytimes.com/2019/08/29/opinion/jim-mattis-trump.html
5. Colin Wilson, *New Pathways in Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution*, Victor Gollancz, Londra, 1972.
6. Albert Einstein, *apud* Alice Calaprice, *The Expanded Quotable Einstein*, Princeton University Press, Princeton, NJ, 2000 [ed. rom.: *Cuvinte memorabile (culese și adnotate de Alice Calaprice)*, trad. Sabina Dorneanu, Humanitas, București, 2005].
7. Thomas Suddendorf, Melissa Brinums și Kana Imuta, „Shaping One's Future Self – The Development of Deliberate Practice", în Kourken Michaelian, Stanley B. Klein și Karl K. Szpunar (ed.), *Seeing the Future: Theoretical Perspectives on Future-Oriented Mental Time Travel*, Oxford University Press, New York, 2016, pp. 343-366.
8. Matthew McConaughey, „Matthew McConaughey Winning Best Actor", YouTube, 11 martie 2014, youtube.com/watch?v=wD2cVhC-63I

9. Hal Elrod, *The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable*, Harmony Books, New York, 2019.
10. Peter Thiel împreună cu Blake Masters, *Zero to One: Notes on Startups, or How to Build the Future*, Broadway Business, New York, 2014 [ed. rom.: *De la zero la unu. Note despre startupuri sau cum să construiești viitorul*, trad. Vasile Decu, Publica, București, 2015].
11. Wendelien Van Eerde și Henk Thierry, „Vroom's Expectancy Models and Work-Related Criteria: A Meta-analysis", *Journal of Applied Psychology* 81, nr. 5 (1996), p. 575.
12. C.R. Snyder, Kevin L. Rand și David R. Sigmon, „Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family", în C.R. Snyder și Shane Lopez (ed.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, 2002, pp. 257-276.
13. Jim Dethmer, Diana Chapman și Kaley Klemp, *The 15 Commitments of Conscious Leadership: A New Paradigm for Sustainable Success*, Conscious Leadership Group, 2015.
14. John Assaraf. Accesat în decembrie 2019 la lewishowes.com/podcast/john-assaraf/
15. Roy F. Baumeister și John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, Penguin, New York, 2012.
16. Abraham H. Maslow, „Peak Experiences as Acute Identity Experiences", *American Journal of Psychoanalysis* 21, nr. 2 (1961), pp. 254-262.
17. Abraham H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experiences*, Ohio State University Press, Columbus, 1964.
18. Ellen J. Langer, *The Power of Mindful Learning*, Lifelong Books/A Merloyd Lawrence Book, Boston, 2016; publicată inițial în 1997.

19. Daphna Shohamy, „Learning from Experience: How Our Brains Remember the Past and Shape Our Future”, YouTube, 7 aprilie 2016, youtube.com/watch?v=vCPtpXaH5Zw
20. R.N. Carlton, „Fear of the Unknown: One Fear to Rule Them All?”, *Journal of Anxiety Disorders* 41 (2016), pp. 5-21.
21. G. Elliott Wimmer, Erin Kendall Braun, Nathaniel D. Daw și Daphna Shohamy, „Episodic Memory Encoding Interferes with Reward Learning and Decreases Striatal Prediction Errors”, *Journal of Neuroscience* 34, nr. 45 (2014), pp. 14901-14912.
22. Suddendorf, Brinums și Imuta, „Shaping One’s Future Self”.
23. Philip C. Watkins, Kathrane Woodward, Tamara Stone și Russell L. Kolts, „Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being”, *Social Behavior and Personality: An International Journal* 31, nr. 5 (2003), pp. 431-451.
24. Laura Redwine *et al.*, „A Pilot Randomized Study of a Gratitude Journaling Intervention on HRV and Inflammatory Biomarkers în Stage B Heart Failure Patients”, *Psychosomatic Medicine* 78, nr. 6 (2016), p. 667.
25. Joe Burrow, interviu la ESPN, 6 ianuarie 2020, youtube.com/watch?v=O-CJBHcAUOM

Capitolul 3. Transformarea traumelor

1. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Penguin, New York, 2015 [ed. rom.: *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte*

și corp pentru vindecarea traumelor, Adevăr Divin, Brașov, 2018].

2. Steven Pressfield, *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles*, Black Irish Entertainment LLC, New York, 2002.
3. Jennifer Ruef, „Think You're Bad at Math? You May Suffer from «Math Trauma»", *The Conversation*, 1 noiembrie 2018, theconversation.com/think-youre-bad-at-math-you-may-suffer-from-math-trauma-104209
4. Van der Kolk, *The Body Keeps the Score.*
5. Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House Digital, New York, 2008.
6. Benzion Chanowitz și Ellen J. Langer, „Premature Cognitive Commitment", *Journal of Personality and Social Psychology* 41, nr. 6 (1981), p. 1051.
7. Dweck, *Mindset.*
8. Robert Brault, *Round Up the Usual Subjects: Thoughts on Just About Everything*, CreateSpace, 2014.
9. Gabor Maté, *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*, North Atlantic Books, Berkeley, CA, 2011.
10. Michael Singer, *The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself*, New Harbinger Publications, Oakland, CA, 2007.
11. Kobe Bryant, *The Mamba Mentality: How I Play*, MCD, New York, 2018.
12. Joe Dispenza, „How to Unlock the Full Potential of Your Mind | Dr. Joe Dispenza on Impact Theory", YouTube, 12 iunie 2018, youtube.com/watch?v=La9oLLoI5Rc
13. Peter A. Levine și Ann Frederick, *Waking the Tiger: Healing Trauma*, North Atlantic Books, Berkeley, CA, 1997.

14. National Sexual Violence Resource Center, „Statistics About Sexual Violence”, nsvrc.org/sites/default/files/publications_nsvrc_factsheet_media-packet_statistics-about-sexual-violence_0.pdf
15. *Apud Reader's Digest* 37, nr. 221 (septembrie 1940), p. 84.
16. Joan Frances Casey și Lynn I. Wilson, *The Flock: The Autobiography of a Multiple Personality*, Ballantine, New York, 1992.
17. Tim Ferriss, „Lisa Ling – Exploring Subcultures, Learning to Feel, and Changing Perception (#388)”, tim.blog/2019/09/26/lisa-ling/
18. Henry Eyring, „Try, Try, Try”, Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă, churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/try-try-try
19. David L. Cooperrider și Diana Kaplin Whitney, *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*, Berrett-Koehler, San Francisco, CA, 2005.

Capitolul 4. Rescrierea poveștii

1. Gordon Livingston, *Too Soon Old, Too Late Smart: Thirty True Things You Need to Know Now*, Lifelong Books, Boston, 2009 [ed. rom.: *Prea devreme bătrîn, prea tîrziu înțelept*, trad. Dana-Ligia Ilin, Humanitas, București, 2017].
2. Buzz Aldrin și Ken Abraham, *Magnificent Desolation: The Long Journey Home from the Moon*, Three Rivers Press, New York, 2010.

3. „The Jump: Rachel Nichols Interviews Giannis Antetokounmpo”, YouTube, 22 iulie 2019, youtube.com/watch?v=e3yh284Fkok
4. Dan Sullivan și Catherine Nomura, *The Laws of Lifetime Growth: Always Make Your Future Bigger Than Your Past*, Berrett-Koehler, Oakland, CA, 2016 [ed. rom.: *Învață din trecut, gîndește în viitor*, trad. Silvia Sbîrnă, Curtea Veche, București, 2006].
5. Roy F. Baumeister, *Meanings of Life*, Guilford Press, New York, 1991.
6. Crystal L. Park, „Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events”, *Psychological Bulletin* 136, nr. 2 (2010), p. 257.
7. Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*, Simon & Schuster, New York, 2004; publicată inițial în 1989.
8. Alicia A. Grandey, „Emotional Regulation in the Workplace: A New Way to Conceptualize Emotional Labor”, *Journal of Occupational Health Psychology* 5, nr. 1 (2000), p. 95.
9. Dan P. McAdams și Kate C. McLean, „Narrative Identity”, *Current Directions in Psychological Science* 22, nr. 3 (2013), pp. 233-238.
10. Dan Sullivan, *The Gap and the Gain*, Strategic Coach, now.strategiccoach.com/the-gap-and-the-gain-ebook
11. Russell Baker, *Growing Up*, RosettaBooks, New York, 2011; publicată inițial în 1982.
12. Livingston, *Too Soon Old, Too Late Smart*.
13. D.J. Bridge și K.A. Paller, „Neural Correlates of Reactivation and Retrieval-Induced Distortion”, *Journal of Neuroscience* 32, nr. 35 (2012), pp. 12144-12151.

14. Kamal Ravikant, *Love Yourself Like Your Life Depends on It*, CreateSpace, 2012.
15. Clayton Christensen, *How Will You Measure Your Life?*, Harper Business, New York, 2012.
16. Paul Arden, *It's Not How Good You Are, It's How Good You Want to Be*, Phaidon, New York, 2003 [ed. rom.: *Nu contează cît de bun ești, ci cît de bun vrei să fii*, trad. Andra Matzal, Art, București, 2014].
17. Lin-Manuel Miranda, Alex Lacamoire și Ron Chernow, *Hamilton: An American Musical*, Atlantic Recording Corporation, 2015.

Capitolul 5. Schimbarea subconștientului

1. John E. Sarno, *Healing Back Pain: The Mind-Body Connection*, Warner Books, New York, 1991.
2. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Penguin, New York, 2015.
3. Steven Cole, *apud* David Dobbs, „The Social Life of Genes", *Pacific Standard*, 3 septembrie 2013, psmag.com/social-justice/the-social-life-of-genes-64616
4. Candace B. Pert, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, Simon & Schuster, New York, 1997.
5. Joe Dispenza, *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*, Hay House, Carlsbad, CA, 2012.
6. Gay Hendricks, *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level*, HarperCollins, New York, 2009.

7. Candace Pert, „Your Body Is Your Subconscious Mind” (CD audio), Sounds True, Louisville, CO, 2004.
8. Sarno, *Healing Back Pain.*
9. Steven Ray Ozanich, *The Great Pain Deception: Faulty Medical Advice Is Making Us Worse*, ed. I, Silver Cord Records, Warren, OH, 2011.
10. Van der Kolk, *The Body Keeps the Score.*
11. Benjamin Franklin, în Tryon Edwards (ed.), *A Dictionary of Thoughts*, F.B. Dickerson Co., Detroit, MI, 1907, p. 339.
12. „Dr. Cinque’s Facts about Fasting”, accesat în decembrie 2019 la drcinque.com/facts.html
13. J.L. Chan, J.E. Mietus, P.M. Raciti, A.L. Goldberger și C.S. Mantzoros, „Short-term Fasting-induced Autonomic Activation and Changes in Catecholamine Levels Are Not Mediated by Changes in Leptin Levels in Healthy Humans”, *Clinical Endocrinology* 66, nr. 1 (2006), pp. 49-57.
14. B. Martin, M.P. Mattson și S. Maudsley, „Caloric Restriction and Intermittent Fasting: Two Potential Diets for Successful Brain Aging”, *Ageing Research Reviews* 5, nr. 3 (2006), pp. 332-353.
15. B.D. Horne, C. Bartholomew, J.L. Anderson, H.T. May, K.U. Knowlton, T.L. Bair și J.B. Muhlestein, „Intermittent Fasting Lifestyle and Human Longevity in Cardiac Catheterization Populations”, *Circulation* 140, nr. supl. 1 (2019), A11123.
16. R. Singh, S. Manchanda, T. Kaur, S. Kumar, D. Lakhanpal, S.S. Lakhman și G. Kaur, „Middle Age Onset Short-Term Intermittent Fasting Dietary Restriction Prevents Brain Function Impairments in Male Wistar Rats”, *Biogerontology* 16, nr. 6 (2015), pp. 775-788.
17. J.B. Johnson, W. Summer, R.G. Cutler, B. Martin, D.-H. Hyun, V.D. Dixit, M. Pearson, M. Nassar, R. Tellejohan, S. Maudsley, O.

Carlson, S. John, D.R. Laub și M.R. Mattson, „Alternate Day Calorie Restriction Improves Clinical Findings and Reduces Markers of Oxidative Stress and Inflammation in Overweight Adults with Moderate Asthma”, *Free Radical Biology and Medicine* 42, nr. 5 (2007), pp. 665-674.

18. A. Michalsen, F. Schlegel, A. Rodenbeck, R. Lüdtke, G. Huether, H. Teschler și G.J. Dobos, „Effects of Short-Term Modified Fasting on Sleep Patterns and Daytime Vigilance in Non-Obese Subjects: Results of a Pilot Study”, *Annals of Nutrition and Metabolism* 47, nr. 5 (2003), pp. 194-200.
19. Á. Fontán-Lozano, J.L. Sáez-Cassanelli, M.C. Inda, M. de los Santos-Arteaga, S.A. Sierra-Domínguez, G. López-Lluch, J.M. Delgado-García și Á.M. Carrión, „Caloric Restriction Increases Learning Consolidation and Facilitates Synaptic Plasticity Through Mechanisms Dependent on NR2B Subunits of the NMDA Receptor”, *Journal of Neuroscience* 27, nr. 38 (2007), pp. 10185-10195.
20. T.L. Horvath și S. Diano, „The Floating Blueprint of Hypothalamic Feeding Circuits”, *Nature Reviews Neuroscience* 5, nr. 8 (2004), pp. 662-667.
21. „Gladwell, Malcolm”, *The Tim Ferriss Show Transcripts*: *Malcolm Gladwell (#168)*. Accesat în decembrie 2019 la tim.blog/2018/06/01/the-tim-ferriss-show-transcripts-malcolm-gladwell/
22. Rabinul Daniel Lapin, *Thou Shall Prosper: Ten Commandments for Making Money*, John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, 2009.
23. W.T. Harbaugh, U. Mayr și D.R. Burghart, „Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations”, *Science* 316, nr. 5831 (2007), pp. 1622-1625.

24. E.W. Dunn, L.B. Aknin și M.I. Norton, „Spending Money on Others Promotes Happiness”, *Science* 319, nr. 5870 (2008), pp. 1687-1688.
25. Shawn Achor, *The Happiness Advantage: The Seven Principles That Fuel Success and Performance at Work*, Virgin, Londra, 2011.
26. Wendy Watson Nelson, „Becoming the Person You Were Born to Be”, Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă, 10 ianuarie 2016, churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/worldwide-devotionals/2016/01/becoming-the-person-you-were-born-to-be?lang=eng
27. Mark Victor Hansen și Robert G. Allen, *The One Minute Millionaire: The Enlightened Way to Wealth*, Three Rivers Press, New York, 2009 [ed. rom.: *Milionar la minut: Drumul iluminat către acumularea averii*, trad. Raluca Elena Daniliuc, Amaltea, București, 2003].

Capitolul 6. Reproiectează-ți mediul

1. Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*, Hay House, Carlsbad, CA, 2005.
2. Ellen J. Langer, *Counterclockwise: Mindful Health and the Power of Possibility*, Ballantine, New York, 2009.
3. William Shakespeare, *Cum vă place*, actul II, scena 7 [trad. V. Teodorescu, Univers, București, 1986].
4. Lee Ross și Richard E. Nisbett, *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*, Pinter & Martin, Londra, 2011; publicată inițial în 1991.

5. Brent D. Slife și Bradford J. Wiggins, „Taking Relationship Seriously in Psychotherapy: Radical Relationality”, *Journal of Contemporary Psychotherapy* 39, nr. 1 (2009), p. 17.
6. Brent D. Slife, „Taking Practice Seriously: Toward a Relational Ontology”, *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* 24, nr. 2 (2004), p. 157; Brent D. Slife și Frank C. Richardson, „Problematic Ontological Underpinnings of Positive Psychology: A Strong Relational Alternative”, *Theory and Psychology* 18, nr. 5 (2008), pp. 699-723.
7. Gina Tomé *et al.*, „How Can Peer Group Influence the Behavior of Adolescents: Explanatory Model”, *Global Journal of Health Science* 4, nr. 2 (2012), p. 26.
8. Rachid Laajaj *et al.*, „Challenges to Capture the Big Five Personality Traits in Non-WEIRD Populations”, *Science Advances* 5, nr. 7 (2019), eaaw5226.
9. Christopher Soto, „The Famous Big 5 Personality Test Might Not Reveal the True You”, NPR, 10 iulie 2019, npr.org/sections/goatsandsoda/2019/07/10/740214086/the-famous-big-5-personality-test-might-not-reveal-the-true-you
10. James Whistler, *apud* Sterling W. Sill, „Great Experiences”, Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă, churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1971/04/great-experiences
11. Meredith Willson, *The Music Man* (1957).
12. Zig Ziglar, *Goals*, Simon & Schuster Audio, New York, 1995.
13. Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, Ecco, New York, 2004.
14. Tim Ferriss, „Jason Fried – How to Live Life on Your Own Terms (#329)”, tim.blog/2018/07/23/jason-fried/

15. Peter Diamandis, „What the News Media Won't Tell You About Global Violence", diamandis.com/blog/what-the-news-media-wont-tell-you-about-global-violence
16. Will Durant și Ariel Durant, *The Lessons of History*, Simon & Schuster, New York, 2012; publicată inițial în 1968.
17. Christina Tosi, *Chef's Table*, Netflix, www.netflix.com/title/80007945
18. Herman J. Damveld, Gijs C. Beerens, Marinus M. Van Paassen și Max Mulder, „Design of Forcing Functions for the Identification of Human Control Behavior", *Journal of Guidance, Control, and Dynamics* 33, nr. 4 (2010), pp. 1064-1081.
19. Steven Kotler, *The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance*, Houghton Mifflin Harcourt, New York, 2014.
20. Marshall Goldsmith și Mark Reiter, *Triggers: Creating Behavior That Lasts – Becoming the Person You Want to Be*, Crown Business, New York, 2015.
21. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (audio), Funk & Wagnalls, New York, 1976.

Concluzie. Acceptă-ți viitorul pentru a-ți schimba trecutul

1. Byron Katie și Stephen Mitchell, *Loving What Is: How Four Questions Can Change Your Life*, Random House, New York, 2008.

Index*

abuz sexual 155
acte de caritate 230-233
acțiune
    crearea personalității prin 74
    inspirație și 72
    încredere și 72
    motivație și 73
acțiuni ferme 112, 126
„Adolescenții protestează împotriva susținerii de prezentări la ore” (Lorenz) 82
agreabilitate 48, 240
Aldrin, Buzz 169-171, 173, 178
alegerea propriei căi 15-20
    decizii și 15-16
    dezvoltare emoțională și 15-16
    frică și 17
    mediul sociocultural și 15-16
    scopuri și 18-20
alegeri 250-252
Allen, Robert 233
amintire strategică 245-250

amintiri
    ce reflectă starea noastră actuală 64-65
    schimbare în funcție de context 66
    traume nerezolvate și 67
angajament cognitiv prematur 145
Antetokounmpo, Giannis 171-174
Arden, Paul 87, 207
Arhimede 138
Arlen, Ken 184-185
Armstrong, Neil 169
Assaraf, John 120
autoactualizare 127
autobiografie, scriere 190-191
autosemnalizare 211-212
avînt 116

Baker, Russell Wayne 190
Baumeister, Roy 175
Beverage, Rich 160
biasul costului irecuperabil 260
The Big Leap (Hendricks) 223
Brault, Robert 146, 209
Bridge, Donna 197-199
Briggs, Katharine 42-43, 76
Brinums, Melissa 130
Bruner, Jerome 73
Bryant, Kobe 150
Burrow, Joe 135-136

Cannon, George 231-232

Casey, Joan Frances 158
catecolamine 228
Chang, David 257-258
Chapman, Diana 119
Christensen, Clayton 80, 203
Christiansen, Jane 213, 276
„Codul culorilor” 11-13
Coelho, Paulo 123
Cole, Steven 221
confuzie privind identitatea 204
conștiinciozitate 48, 240
context
    modelarea rolurilor de către 237-245
    schimbarea amintirilor de către 66
    schimbarea semnificației trecutului de către 66
Corpul nu uită niciodată (van der Kolk) 221
cortizol 223
Covey, Stephen 93, 178
crearea intenționată a eului viitor 112-115
    diferențe între eul viitor și eul actual 112-113
    imaginarea eului viitor și 113-115
creativitate 17
credință 122-123
cunoaștere, și stabilirea de scopuri 104-105
curaj 109-110

de Botton, Alain 127
De la zero la unu (Thiel) 118
dedicare față de un singur scop major 119-123
    clarificarea identității prin 121

credință și 122-123
creșterea motivației prin 122
perfecționare prin 123
sinceritate față de sine în legătură cu ce vrem cu adevărat 121, 123
dependență 155, 186, 203
deprinderi fundamentale 116-117
deschidere față de experiențe 48, 240
descoperirea mitului personalității 71-81
abilități, dezvoltarea unora rare și unice 72-73
efect al 73
egocentrism și 75, 77
găsirea pasiunii, mitul 72-73
inflexibilitate în abordarea situațiilor dificile sau complexe și 77-78
inspirație, și acțiune 72-73
încredere, și acțiune 72-73
mentalitate fixă și 78
motivație, creare 73
partenerul de viață ideal, căutare 80-81
personalitate, creare 72
determinism cauzal 14-15
Dethmer, Jim 119
dezvoltare emoțională 15-16
flexibilitate psihologică și 69- 70
schimbare radicală și 50-51
dezvoltarea imaginației 260
Diamandis, Peter 253-254
Dispenza, Joe 153
dopamină 222, 228

dorințe 105-108
    cum învățăm să vrem și să prețuim ce nu vrem în prezent 107-108
    cum să le urmărim activ și intenționat 107-108
    exersarea 105-108
Duhigg, Charles 116
Durant, Will 256
Dweck, Carol 144-145
Dyer, Wayne 263

efectul observatorului 199
egocentrism 77
Einstein, Albert 112
Eliot, T.S. 201
Elrod, Hal 115
emoții 69-70, 221-227
emoții negative, eliberare de 182
emoții primare 182
emoții secundare 182
Emre, Merve 42
erori de predicție 129
etichete 45-46
eșec 129-130
eu viitor, imaginarea 52-58
excepție 39
exersarea dorințelor 105-108
experiențe de vîrf 110-112, 126-131, 208
expunere 101-105
    la experiențe 102, 104-105
    la informații 102-103

lectură și 104-105
extroversie 48
Eyring, Henry 164

Facebook 13
factori activatori 256-261
factori declanșatori ai transformării 249
Ferriss, Tim 246-247
flexibilitate psihologică 69-70
reglare emoțională și 180-183
perioadă refractară și 150-153
traumă, impact 143-144
The Flock: The Autobiography of a Multiple Personality (Wilson și Casey) 158
focalizare și avînt 116
Fraley, Chris 49
Frankl, Viktor 15
Franklin, Benjamin 228
frică
cînd facem alegeri 17-18
de eșec 145-146
Fried, Jason 252
Furtuna (Shakespeare) 20

Gapingvoid 247
Gilbert, Daniel 31, 53-54
gîndire centrată pe sine 75, 77
gîndire orientată pe destinație 117
gîndire orientată pe proces 116-117
Gladwell, Malcolm 59, 229

Godin, Seth 253-254
Goethe, Wolfgang von 237
Goins, Jeff 45
Goldsmith, Marshall 261
Graham, Paul 45
Grant, Adam 44, 84
The Great Pain Deception (Ozanich) 217, 226
Growing Up (Baker) 190
grupuri de oameni cu caracteristici similare 243-244

Hamilton (piesă) 210
Hansen, Mark Victor 233
Harbinger, Jordan 47
Harry Potter, serie de cărți (Rowling) 16
Hendricks, Gay 223
Herold, Cameron 210
Hill, Napoleon 108, 122-123
Holiday, Ryan 247
Holmes, Oliver Wendell, Jr. 32
Howes, Lewis 120
Hudson, Nathan 49
Hugo, Victor 51
Hull, Melissa 265, 276

identitate matematică fragilă 143
ignoranță strategică 250-256
iluzia sfîrșitului poveștii 54
imaginație
    dezvoltarea imaginației 260-261
    eu viitor, imaginare 56-58, 114-115

flexibilitate psihologică, impact asupra 143-144
încrederea ca fundament al 108
traume și 143-144
Imuta, Kana 130
incertitudine 128
inflexibilitate 77-78, 82
inspirație 72
Inventarul Revizuit de Personalitate NEO 42
investiții financiare 260-261
istorie 63-64

încredere 72-73, 108-112, 116, 167-168
acțiuni ferme îndreptate către eul viitor, și dezvoltarea 112
ca fundament al imaginației 108
curaj și 109-110
tehnica de schimbare a perspectivei „lipsă și cîștig” și 189-190
traumă, efecte 109

James, William 239
Jordan, Michael 203
Jung, Carl Gustav 41
jurnalul recunoștinței 133-134

Katie, Byron 265
Klemp, Kaley 119

Lambert, Nate 201
Langer, Ellen 46, 128, 235-237
Lapin, Daniel 230
lectură 104-105

legea lui Parkinson 259
legea lui Pearson 122
Levine, Peter 154
Ling, Lisa 161-162
„lipsă și cîștig”, tehnici de schimbare a perspectivei 188-200
atenție selectivă, refocalizare 189
comparație cu fostul eu pentru a ne orienta spre cîștig 189
efectul observatorului, aplicare 199
etape în 194-200
eu anterior și eu viitor, discuție între 188-189
experiențe negative, reflectare la și enumerarea beneficiilor aduse de ele 195
focalizare pe ceea ce nu avem, care duce la „lipsă” 188-189
încredere, dezvoltare 189
modificarea amintirilor cînd le accesăm 197-199
progres, focalizare pe 194-195
reamintirea trecutului aplicînd filtrul identității alese 190
schimbarea interpretărilor trecutului de la lipsă la cîștig 194-195
schimbarea perspectivei asupra propriului trecut de către autor 192-194
schimbarea poveștii identității fostului eu 197-198
Lipton, Bruce 235
Livingston, Gordon 169, 191
luarea deciziilor 15-16
luarea deciziilor cărora ne dedicăm 203-204

Magnificent Desolation (Aldrin) 170
martor empatic 153-166
a deveni un martor empatic pentru cei din jur 164-166
clădirea încrederii 164-166

depășirea traumelor din trecut și 153-166
echipă de, formare 161-164
încurajare pentru a înfrunta traumele din partea unui 160-161
principii-cheie pentru a fi un 158
Maslow, Abraham 127
Maté, Gabor 147
Mattis, James 104
Max, Tucker 61-62, 68, 192
McAdams, Dan 186
McConaughey, Matthew 113
mediu 138, 235-262
amintire strategică și 245-250
factori activatori și 256-261
grup de persoane cu aceleași caracteristici, modelarea identității de către 242-243
ignoranță strategică și 250-256
lucruri care ne amintesc de cine vrem să fim și 245-246
mediile obișnuite și rolurile sociale, tipare create de 239-240
modelarea identității și a proceselor biologice de către roluri 237-245
modelarea rolurilor de către context 237-245
opțiuni, exces 251-252
perspectiva relațională *versus* cea „atomistă” 241
predictibilitatea comportamentului și 59-60
schimbarea mediului, efecte 238
stimuli ai transformării și 249
mentalitate a creșterii 144
mentalitate fixă
autenticitate și 83-85

crearea neintenționată a unei interpretări care conduce la o 175-176
descoperirea mitului personalității și 78
frica de eșec și 145-146
traumă și 142-143
mileniali 75
mitul „eului autentic” 82-85
inflexibilitate și 82
mentalitate rigidă și 82-83
mitul personalității înnăscute și fixe 14-15, 39-40, 52-58
decizii anterioare, a observa schimbări ale personalității prin revizuirea 55
iluzia sfîrșitului poveștii și 54
imaginarea eului viitor 56-58
obiectivul de schimbare a personalității în decursul timpului 54-55
studiu longitudinal care n-a găsit dovezi privind stabilitatea personalității 48-49
mitul tipurilor de personalitate 41-52
etichete și 45-46
personalitatea pare constantă din cauza perspectivei noastre asupra propriului comportament 48-49
schimbare intenționată, dificultate 49-50
scopuri *versus* etichete 45-46
spectru continuu de comportamente și atitudini, personalitatea ca un 48
teste de personalitate bazate pe tipuri, natură neștiințifică 48
trecut, definirea oamenilor în funcție de trecutul lor 51
mituri despre personalitate

înnăscută și fixă, percepția personalității ca fiind 14-15, 39-40, 52-58
mitul descoperirii personalității 71-81
mitul eului autentic 82-85
mitul tipurilor de personalitate 41-52
trecutul determină personalitatea, mit 59-71
Mizerabilii (Hugo) 51
motivație
dedicare față de un singur scop major pentru creșterea 122
teoria așteptărilor și 118
The Music Man (piesă) 246
Musk, Elon 21
Myers, Isabel 42
Myers-Briggs, test 42, 44-45

Nelson, Wendy Watson 231
nevrotism 48, 240
Newport, Cal 72-73, 77
Norman, Andre 87, 178

Oaks, Dallin 56
oboseală decizională 202-203, 251, 254-256
O'Brien, Vanessa 31-39, 50
opțiuni 251
Osborn, David 162
Ozanich, Steven 216, 226

The Paradox of Choice (Schwartz) 251
Park, Crystal 175
pasiune 72-73

„Peretele culturii” 247-248
perioadă refractară 150-153
personalitate
determinism cauzal și 14-15
experiența autorului privind transformarea propriei personalități 24-29
mediu și (*vezi* mediu)
mituri despre (*vezi* mituri despre personalitate)
nu e definită de trecut 20-21
povestea identității și (*vezi* povestea identității)
procentul persoanelor nemulțumite de aspecte ale propriei personalități 14
scopuri și (*vezi* scopuri)
subconștient și (*vezi* subconștient)
traumă și (*vezi* traumă)
The Personality Brokers: The Strange History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing (Emre) 42
perspectiva „atomistă” asupra lumii 241
perspectivă relațională 241
Pert, Candace 222
Pirsig, Robert 22
Polish, Joe 215
povestea identității 138, 169-213
a lui Aldrin 169-171, 173
a lui Antetokounmpo 171-174
analiza viitorului căruia i te-ai dedicat 206
autodezvoltarea ca motivație autentică și 172
autosemnalizare și 211-212
crearea de interpretări prin intermediul poveștilor 174-184
decizii dedicate 203-204

dezvăluirea noii noastre povești 210-211
formarea identității prin integrarea experiențelor trăite în povestea interioară care se schimbă constant 186-187
oboseală decizională, evitare 202-203
predictibilitatea comportamentului și 60
reîncadrarea poveștii 186-200
scrierea autobiografiei 207-208
tehnici de schimbare a perspectivei „lipsă și cîștig” 188-200
trecutul ca ficțiune 184-186
unde vom fi peste trei ani, imaginarea 208
„Viziune Vie”, crearea unui document 210-211
Pressfield, Steven 141
„Problema Limitei Superioare” 223-224
Proust, Marcel 69
Puterea magică a gîndului (Schwartz) 247
Puterea obișnuinței (Duhigg) 116

Ravikant, Kamal 165
reglare emoțională 180-183
emoții negative, eliberare de 182
emoții primare și 182
emoții secundare și 182
flexibilitate psihologică și 182
identificarea și etichetarea emoțiilor 181
reinterpretarea trecutului 65
reîncadrarea poveștii 186-200
tehnici de schimbare a perspectivei „lipsă și cîștig” 187-200
transformarea experiențelor negative în experiențe pozitive 187
rezistență 141
Rice, Condoleezza 172

Rogers, Katherine 46
roluri 237-245
roluri sociale 48-49
Roosevelt, Eleanor 125
Ross, Lee 201
Rowling, J.K. 5
Ruef, Jennifer 113
rugăciune 229

Salmon, Stacy 7
Sarno, John E. 213, 226
schimbarea poveștii *vezi* povestea identității
schimbări intenționate 49-50
Schwartz, Barry 251
scopuri 18-20, 87-138
    a învăța din greșeli 129-130
    a merge la culcare mai devreme pentru a evita consumul distructiv 123-125
    a ne îndoi de noi înșine și de scopurile noastre 93
    acțiuni ferme și 112, 126-128
    alegerea și urmărirea unui singur scop major 115-119
    așteptări pozitive 135-137
    comportament orientat spre scopuri 96-100
    crearea intenționată a viitorului eu și 112-115
    cunoaștere și 103-104
    dedicare față de un singur scop major 119-123
    dorință și 105-108
    etichete, utilitate și pericole 45-46
    experiențe de vîrf și 126-130
    experiențe și 151

expunere și 101-105
gîndire orientată spre procese sau orientată spre destinație 117
încredere și 108-112, 116
lectură și, 104-105
modelarea identității de către 96-100
speranță și 118
trezirea mai devreme și 126-130
ținerea unui jurnal și 130-135
vezi și țel
semnificație, creare 174-184
alegerea modului de interpretare a experiențelor 178
crearea neintenționată a unei semnificații, efecte negative ale 176-177
formularea unei interpretări în funcție de eul viitor dorit 178
gînduri care ne formează identitatea, exemple de 179
gînduri cauză-efect, exemple de 179
legătura între cauză, identitatea noastră și imaginea de ansamblu și 175-176
personalitate bazată pe semnificația pe care o dăm experiențelor din trecut 175-176
povești, creare 183-184
reglare emoțională și 180-183
semnificație globală, creare 179
Shakespeare, William 20, 238
Sharma, Robin 164
Shaw, George Bernard 71
Shirazi, Saadi 66
Shohamy, Daphna 128-129
Sinek, Simon 76
Singer, Michael 148

Slife, Brent 65
So Good They Can't Ignore You (Newport) 72
Socrate 98
Soto, Christopher 244
Specht, Jule 49
Sper să găsesc bere în iad (Max) 61
speranță 118
Stephenson, Sean 177
subconștient 138, 213-227
    amintirile la nivel fizic și fiziologic 221-227
    dependențe și 203
    donații, facerea de 230-233
    durere fizică, emoții reprimate manifestate ca 226-227
    emoții, marcaje fizice în corp lăsate de 221-227
    experiențele lui Christiansen și 213-221
    experiențele se transformă în biologie 222
    post și 228-230
    predictibilitatea comportamentului și 60
    „Problema Limitei Superioare" și 223-224
    schimbările puternice trebuie să aibă loc la nivelul 225-226
    sistem emoțional, percepere a corpului drept un 222
Suddendorf, Thomas 130
Sufletul neînlănțuit (Singer) 148
Sullivan, Dan 101, 172, 188, 206

teleologie 97
teoria așteptărilor 118, 122
terapia prin cunoaștere 217-218
teste de personalitate 11-14
    „Codul culorilor" 11-13

condiții în care se efectuează testul și 244-245
context și 66
element de recompensă imediată al 76
factori situaționali care influențează 244
metodologie științifică, lipsă 44-46
perspectiva majorității asupra 13
presupuneri aflate la baza 13
propria părere asupra 33, 35
test Myers-Briggs 42, 44-45
vezi și mitul tipurilor de personalitate
Thiel, Peter 118
This Is Life (emisiune TV) 161
Time and Psychological Explanation (Slife) 65
Tomlin, Lily 28
Tosi, Christina 256
traumă 23, 137, 139-168
angajament cognitiv justificat de 145
ca interpretare pe care o dăm unui eveniment 177
depășire a 150-153
frica de eșec și 145-146
imaginație, impact asupra 142
interiorizare a 153-155, 167
încredere și 109
martor empatic, rol 164-166
mentalitate fixă și 142-143
nerezolvată, efect al 66-67
perioadă refractară și 150-153
personalitatea ca produs secundar al 148-150
predictibilitatea comportamentului și 60
reclădirea încrederii, și transformarea traumei 167-168

rezistență și 142-143
rigiditatea trecutului și 66-67
traumă matematică 142-143
traumă matematică 142-143
traume din trecut *vezi* traumă
trecutul determină personalitatea, mit 59-71
amintiri și 64-66
context, relevanță 66
cum modelează prezentul semnificația trecutului 64-65
determinism cauzal și 14-15, 59
flexibilitate psihologică și 69- 70
perspectivă subiectivă, trecutul ca 65-66
povești ale identității bazate pe trecut 60
povești personale, adaptare și schimbare în decursul timpului 64
predictibilitatea comportamentului, motive 59
reinterpretarea trecutului 65
schimbarea propriei percepții asupra trecutului 69
subconștient și 60
traumă și 66-67
Trotter, Charlie 101-102, 255

țel 20-21
a te căsători pentru un țel comun 81
alegerea 74
personalitate transformată de 74
țel profund transformator 36
vezi și scopuri
țel profund transformator 36
ținerea unui jurnal 130-135

jurnalul recunoștinței 133-134
meditație sau rugăciune înainte de a scrie în jurnal 133
mediul potrivit pentru a scrie în jurnal, găsire 131, 133
momentul optim pentru a scrie în jurnal 131
pregătire pentru experiențe de vîrf și 131
revizuirea scopurilor înainte de a le pune pe hîrtie 131

uitare 246-247

van der Kolk, Bessel 139, 221
„Viziune Vie”, dezvoltare 210

Wahlberg, Mark 125
Whately, Richard 126
Whistler, James Abbott McNeill 245-246, 248
Willson, Meredith 246
Wilson, Colin 110
Wilson, Lynn 158

Zen și arta reparării motocicletei (Pirsig) 22
Ziglar, Zig 250

* Numărul paginilor se referă la ediția tipărită a cărții și la ediția digitală în format PDF.